دکتر بهرام طوسی

مهارتهای مطالعه

قدرت مغز انسان

مقدماتی برمطالعه ومرور

شرایط لازم برای مطالعه

طرز بهتر ساختن حافظه

یادگیری با صرف وقت کم وبهره‌ی زیاد

آماده‌شدن برای امتحانات :

(کنکور، اعزام، توفل، جی‌آرئی)

با قدرت نامحدود مغز خود

آشنا شوید

بسم الله الرحمن الرحیم

مهـــارتهـــای مطالعـــه

تألیف ونوشته‌ی :

دکتر بهرام طوسی

انتشارات ترانه ـ مشهد، میدان سعدی، بازارچه کتاب، تلفن ٥٧٦٤٦

مهارتهای مطالعه

دکتر بهرام طوسی

تیراژ : ۳۰۰۰ جلد

چاپ چهارم (اول انتشارات ترانه) زمستان ۷۰

چاپ وصحافی : چاپخانه دانشگاه فردوسی مشهد

فهرست مندرجات

شما واین مجموعه

قسمت عمدهٔ این مجموعه (که تا اینجا شامل سه‌کتاب است) ازبیش از سی کتاب انگلیسی ، کــه فهرست قسمتی از آن در آخــر آمــده ، گردآوری و ترجمه شده و بهمراه قسمتی‌از مطالعات و تجربیات‌شخصی نویسنده در سالهای دراز تعلیم و تعلم درآمیخته است . بدیهی است‌که هدف ازاین‌کار هرچه کاملتر، سودمندتر و قابل استفاده‌تر ساختن سری کتابهائی است‌که اکنون قسمت (اول) آن در دست شماست . باتمام‌کردن این مجموعه که برای فعالترکردن فکر شما بسیار مفید است، ضمــن بدست‌آوردن اطلاع‌کلی‌بیشتری درمورد نحوه‌ی‌کارمغزخود وچگونگی بکارگرفتن آن به‌بهترین طریق، می‌بایستی قادر به‌مطالعه به‌نحو مؤثرتر بوده، برای حل وفصل مشکلات خود آمادگی بیشتری داشته و بتوانید سریعتر وبا برداشت بیشتری مطالعه کنید .

فصلهای این کتاب : **مهارتهای مطالعه**

دراین کتاب پس‌از نمایش‌قدرت بی‌انتهای مغزانسان برای‌یادگیری و بعداز ارائهٔ مقدماتی جهت مرور ومطالعه، آشنائی با جمله‌های گویا (Topic Sentences) ، عبارات‌وکلمات‌اساسی (Key Words and Phrases) و بــنــد (Paragraph) ، شکل ظاهری اجزاء نــوشته ، عملی‌تریــن

روش‌را برای ساده‌کردن، دسته‌بندی و خلاصه‌کردن مطالب موردمطالعه بیان کرده و انگیزه و شرایط لازم برای مطالعه و مرور مطالب، مکان و زمان‌مطالعه و درواقع، الفبای درس‌خواندن را شرح داده وچگونگی بهترساختن حافظه را درضمن یادگیری و بعداز یادگیری توضیح داده و علاوه برآن سیستم خاصی را برای بخاطر سپردن و حفظ کامل اقـلام ردیف شده معرفی می‌نمائیم که خود میتوانید آنرا به‌نحو چشم‌گیری گسترش دهید. درفصل آخر آماده‌شدن برای امتحانات، (کنکور، توفل ونظیر آن) وانواع امتحانات را شرح داده‌ایم.

درکتاب بعدی‌که زیرعنوان **مهارتهای‌خواندن** (خودآموزتندخوانی) زیرچاپ‌است پس‌ازارائهٔ‌اطلاعات‌تازه‌ای درموردبهترین‌نحوهٔ بکارگیری بینائی واصلاح طرزخواندن، تمرینات‌کافی برای «تندخوانی» ارائه شده وپس‌ازتشریح‌مشکلات‌و «راه‌بندانهای» خواندن، راه‌علاج ومداوای‌این مشکلات بصورت خودآمـوز با تمرین‌های مناسب ارائه شده‌است. **استفاده ازاین کتاب بخصوص برای داوطلبان کنکور که احتیاج به‌سرعت عمل بیشتری دارند توصیه می‌شود.**

وبامطالعهٔ‌کتاب‌سوم **مهارتهای‌مقاله‌نویسی** (چاپ‌پنجم) ضمن‌بدست‌آوردن آگاهی کامل از طرز استفاده ازکتابخانه و نشانه‌گذاری (نقطه‌گذاری) در زبان پارسی وآشنائی با روش‌های پژوهش، اطلاع جامعی در نحوهٔ نوشتن مقالات تحقیقی علمی وادبی با اصول واستانداردهای بین‌المللی و دانشگاهی بدست خواهید آورد.

مقدمه

ابتدا درنظر داشتم کتاب « فکر خودرا به‌کار ببرید » راکه کتابی بسیار جالب و مؤثر برای بهترساختن حافظـه و یادگیری و رویهمرفته اعتماد به‌نفس درامر تحصیل بنظر رسید بفارسی ترجمه کنم . درنیمه‌های راه متوجه شدم‌که این کتاب برای کسانی نوشته شده‌که قبلاً درطـول تحصیلات خود با بعضی مطالب ازقبیل کلمات وعبارات کلیدی (اساسی)[1] جمله یا عبارت گویایا راهنما[2] واصول و روشهای یادگیری و نظیــر آن آشنائی دارند . لذا بیم آن میرود برای خواننده‌ی ایرانی‌که متأسفانه حتی درسطح دانشگاه نیز کمتر بااین موارد آشنا میشود بسیاری از مطالب ، هرچند دقیق هم ترجمه شود، زیاد مفهوم‌نباشد. تصمیم گرفتم که هرجا لازم شد نکات مربوط را بصورت پاورقی توضیح دهم ولی این توضیحات آنقدر زیاد بودکه امکان‌داشت بارها مطلب‌را قطع کرده و صفحات متوالی را اشغال کند .

ازطرف دیگر درطـول بیست و چهارسال تدریس درکلیهٔ سطـوح دبیرستان (نه سال) و در سالهای مختلف دانشگاه (پانزده سال) وتماس بامحصلین، والدین‌اطفال ودانشجویان بارهامتوجه شدم‌که دراثرندانستن

1— Key Words and Phrases .

2— Topic Sentence or Phrase .

روشها و طرق درست مطالعه و حفظ مطالب، چقدر از استعدادها که پایمال نمی‌شود.

بارها با محصلینی مواجه میشدم که پدر و مادرانشان از کودنی و کندذهنی آنان رنج می‌بردند وشکایت داشتند، ولی درسر کلاس هوش و ذکاوت سرشاری ازخود نشان میدادند. پس‌از تحقیق متوجه شدم‌که پدر ومادر بخاطر وسواس زیاد ونگرانی‌ازآینده‌ی‌طفل واینکه حتماً میخواستند که وی تحصیل‌کرده وبه‌مقاماتی برسدآنقدر وی را تحت فشارمیگذاشتند که طفلك رغبت به‌انجام کار مدرسه و درس‌خواندن درمنزل را بکلی از دست‌می‌داد. یا آنکه بارها برخورده‌ام به‌محصلینی بی‌اطلاع از تکنیکهای یادگیری که پدر ومادر ساعتها آنان را می‌نشاندند و وادار به‌نوشتن یا خواندن مکرر و بدون وقفه‌ی يك درس میکردند. طبیعی است‌که پس‌از کم‌وبیش هرنیمساعت الی یکساعت تا دوساعت خواندن و نوشتن حتماً احتیاج‌مبرمی‌به‌تفریح‌وتنفس، ولوبرای‌مدت‌کوتاه، لازم وواجب‌است وگرنه کارآئی مغز درگرفتن مطالب ــ بخصوص اگر انگیزه‌ای درکار نبوده و بالعکس توأم با اجبار و فشار نیز باشدــ کم میشود، حواس به‌اطراف متوجه میگردد و اینجاست‌که پدر و مادر با داد وفریاد وفشار بیشتر و تکرار مجدد مکررات میخواهند مطالب را به‌مغز طفل فروکنند و میشود آنچه نباشد بشود. گاه کار به‌دعوا و احیاناً کتك و قهر وآشتی و تهدید میکشد وطفل بدون توجه به‌همه‌ی اصول روانشناسی و غیره و ذلك‌متهم به‌کودنی، تنبلی، کم‌حواسی، بی‌استعدادی و نظیر آن میگردد درحالیکه آن محصّل هیچ گناهی ندارد واز سلامت کامل نیز برخوردار میباشد زیرا درعمل مشاهده میشود اگرچه بعضی‌از درس‌ها را با چند نوبت خواندن بسختی‌فرامی‌گیرد، اماجزئیات‌داستان‌ومطالب‌تفریحی‌وتفننی کتب و مجلات را بایکبار خواندن میتواند از حفظ موبمو برای دوستانش و

دیگران تعریف کند . بنابراین از لحاظ ذهنی سالم بوده وقدرت فراگیری وی درسحطی بالا قرار دارد، لذا گناه درصد درصدموارد به‌گردن معلم و والدین و نحوه‌ی غلط آموزش (آموزش معمول درهمه‌ی دنیا !) وعدم توجه به‌راههای درست یادگیری بوده‌که شاگردان بی‌گناه را به‌گمراهی میکشاند و دربسیاری موارد ازهمان سالهای اول‌دبستان و راهنمائی‌چنان از مدرسه و یادگیری زده میشوندکه ناچار ترك تحصیل میکنند .

(لطفاً این را به‌همهٔ بچه‌ها نگوئیدکه ترك تحصیل هم میشودکرد!)

از همهٔ اینها بدتر بقول «جان هـــال» چه‌بسا معلمین‌که بدون‌توجه به‌قوانین یادگیری و مطالعه، با فشار زیاد به‌اطفال برای مطالب هرچـــه بیشتر، آنها را از درس و مدرسه یا دروس بخصوصی، که مسئولیت تعلیم آن دروس بعهدهٔ آنان میباشد ، بیزار میکنند . درتمام موارد بالا ، آشنائی با اصول مطالعه و یادگیری درست، اشکالات را رفع کرده وامکان موفقیت را بمیزان زیادی افزایش داده و زحمت معلم و متعلم را کاهش خواهد داد .

بارها درسر کلاس‌های دانشگاه اتفاق افتاده که درمورد ابتدائی‌ترین روشهای درس‌خواندن و یادگیری مطالب ــ یادگیری با حجم زیاد وصرف وقت‌کم (بطوریکه درقسمت مرور درصفحات بعد ذکر گـــردیده است) گفتگو کرده و مشاهده میکردم که اولاً تقریباً بدون استثناء همه ازاین روشها بی‌خبر بوده و برای یادگیری دروس با صرف وقت و انرژی‌فراوان ساعتها خودرا زجر میدهند، یك‌مطلب را بارها و بارها از اول تا آخـــر میخوانند تا حفظ شوند و دو روز بعد فقط قسمتهائی از آنرا به‌خاطر می‌آورند . وقت خواب و استراحت و تفریح و ورزش و خوراك خودرا نیز روی درس‌خواندن میگذارند و باز وقت کم می‌آورند . و دوم اینکه پس‌از اجرای روشهائی‌که من به‌آنان بامختصر اشاره‌ای‌می‌آموختم بسیاری‌ازآنان

مشتاقانه مراجعه کرده و دستورات تازه‌ای را میخواستند و بسیاری با صورتهای خندان و چشمهای آکنده ازشوق و سپاس برای تشکر به‌نزد من می‌آمدند و اظهار می‌داشتندکه این روش‌ها بسیار مفید بوده‌است .

بسیار بسیار ازما هستندکه از حافظه‌ی خود و قدرت بیادآوری آن‌شکوه‌ها دارند . نام غذائی راکه چندساعت، قبل باميل‌نوش‌جان‌کرده‌اند به‌یاد نمی‌آورند . نام اشخاصی راکه چندین‌بار ملاقات کرده و هربارمعرفی شده‌اند با زحمت به‌خاطر میآورند . مطالبی را مطالعه کرده و روز بعد هیچ‌چیز ازآن به ذهنشان نمیرسد .

عده‌ای معتقدندکه بابالارفتن سن، قدرت حافظه و به‌یادآوری روبه نقصان میگذارد . درحالیکه این يك اشتباه محض و عمومی است . با بالا رفتن سن، تجربه نیز بالا میرود و پختگی بیشتر میگردد . لذا میبایستی که قدرت حفظ مطالب و به‌یادآوری نیز بیشتر گردد . با تمرینات درست میتوان این‌را به‌اثبات رسانده و قدرت حافظه و یادگیری وبه‌یادآوری را درسنین بالا به‌نحو چشم‌گیری افزایش داد .

باتوجه به‌این مسائل واینکه کتاب «فکر خـودرا به‌کار اندازید» را بسیار سودمند تشخیص دادم فکر کردم‌که بدنیست بااستفاده ازچندکتاب دیگر واستفاده از تجربیات‌طولانی خود دراین زمینه کتابی جامع‌تر تهیـه کنم که همگان را مفید افتد . وبهتر دیدم که آنرا بازبانی ساده وهمگان فهم به‌رشته‌ی تحریر درآورم[1] که برداشت ازآن آسان‌تر باشد . لذاکتاب حاضر را تألیف نمودم که امیداست قدمی در راه کمك به‌خوانندگان‌گرامی باشد .

۱ــ حدود کمتراز نیمی‌از مطالب این‌کتاب ترجمهٔ دوفصل ازکتاب «فکر خـود را بکار اندازید» می‌باشد .

دربسیاری از موارد سعی‌شده‌است‌که سرنخی به‌دست خواننده‌داده شود و بقیه‌ی کار به‌خود وی محول گردیده که «فکر خودرا به‌کار اندازد» و راه بهتری را بیابد و به‌کارگیرد . تمریناتی‌داده شده‌که می‌تواندنظایرش را خود بسازد و بصورت تفریحات سازنده به‌کار برد . . . .

موفق باشید

توضیح

به‌هنگامی‌که این اثر آماده‌ی چاپ شده بود متوجه شدم کتاب «فکر خودرا به‌کار ببرید» اخیراً توسط شخص‌دیگری‌عیناً بفارسی«برگردانده» شده است . لذا برآن شدم‌که عمده‌ی مطالبی راکه ازکتاب مذکور گرفته بودم حذف کنم . وخود یك جلد از فارسی شده‌ی آن‌کتاب را گرفته وخوشحال ازاینکه ملاکی برای محك‌زدن برکار ترجمه‌ی خـود یافته‌ام به‌مطالعه‌ی آن نشستم . قسمتهائی را از اینجا وآنجای آن کتاب ملاحظه کرده وبا متن اصلی مقایسه نمودم ولی خیلی زود از تصمیم خود مبنی برحذف مطالب مربوط به‌کتاب «فکر خودرا به‌کار ببرید» عدول‌کردم. و بهتر آن دیدم که چیزی از ترجمه‌ی خود نکاهم !

البته کتب دیگری نیز هست‌که توسط چند وحتی چندین‌نفر مستقلا به‌فارسی درآمده‌اند تا خوانندگان بتوانند بهتر از آنـها استفاده کنند . داوری بعهده‌ی خوانندگان محترم خواهد بود .

فصل اول

○ قدرت مغز انسان ــ مغز شما تواناتر از آنست که تصور می‌کنید

○ پرسشها

○ یادداشتهای لازم

قدرت مغز انسان

مغز شما تواناتر از آنست که تصور می‌کنید

تنها در ۱۵۰ ساله‌ی اخیر بوده که پیشرفتهائی درمورد درك انسان از نحوه‌ی کار مغز خودش حاصل شده وحتی این پیشرفتها نشان داده‌که هنوز مقدار بسیار جزئی از آنچه باید شناخته و دانسته شود معلوم شده است. درحال حاضر علیرغم اینکه قسمتهای گوناگون مغز راشناخته‌ایم، آگاهی زیادی دربارهٔ چگونگی تغییرات مواد شیمیائی در درون مغز بدست آورده‌ایم، DNA[1], RNA[2] راکشف کرده ونتایج بعضی‌ازآزمایشهای تجربی را تحت شرایط محدود میدانیم ، هنوز درابتدای راه تلاش‌برای یافتن پاسخ درستی برای‌این پیچیده‌ترین پرسشی‌هستیم‌که انسان تابحال در جستجوی آن بوده است.

بمحض آنکه فکـر میکنیم نقاطی راکـه فعالیتهائی نظیر تفکر، به‌یادآوری و سخن‌گوئی برآنها قراردارد یافته‌ایم وضعیتی پیش میآید

1— DNA = Deoxyribo Nucleic Acid .

2— RMA = Ribo Nucleic Acid .

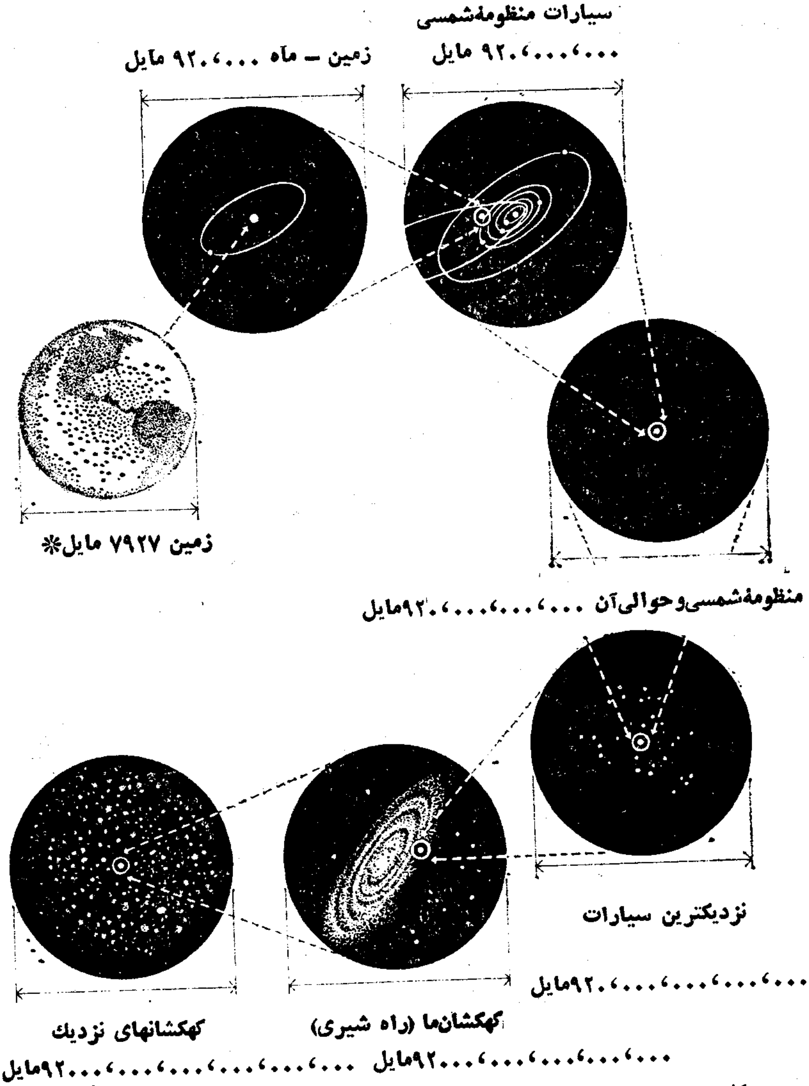
مختصراً ، ترکیبات اسیدهای آمینه‌ی موجود در هستك سلول وناقل ژنهای ارثی .

که ثابت میکند بهیچ‌وجه نمیتوان بدرستی این یافته‌ها اطمینان داشت. بمجرد اینکه بنظر میرسد آزمایشات ما به‌اثبات رسانده‌اندکه مغز در طریقی معین کار میکند، آزمایش دیگری ثابت‌میکندکه به‌هیچ‌وجه به‌آن طریق عمل نمی‌نماید، ویا فرد دیگری با مغزی پیدا میشودکه نتایج آزمایشهای مارا بی‌معنی میسازد.

حاصلی‌که از تلاشهای فعلی ما بدست میآید درك این واقعیت‌است که مغز ما بینهایت تواناتر از آنست‌که تا بحال فکرمی‌کردیم وهمچنین، آن‌چیزی‌که اصطلاحاً ذهن «نرمال» نامیده‌میشود، درواقع دارای‌قدرت بسیار فراوان‌تر و «پتانسیلی» بیش‌تر ازآنچه‌که تا بحال تصور میرفت میباشد. چند مثال این حقیقت را روشن میسازد:

بسیاری از مکاتبی‌که تکیه‌ی بیشتری به‌علمی‌بودن دارند، علیرغم تفاوتهای آشکار در متن وجهت‌گیریهایشان، همه درگردابی‌که مرکزآن مغز وفکر آدمی است دست وپا میزنند: شیمی‌دانها امروزه درگیر ترکیبات پیچیده‌ی مواد شیمیائی‌که درسر ما وجود دارد و تأثیرات متقابل‌آنها میباشند، زیست‌شناسان درتلاش‌بررسی وظایف زیستی‌مغزند، فیزیکدانها میکوشندکه مصداق تحقیقات خودرا در دوردست‌ترین‌نقاط فضا بیابند، روانشناسان سعی میکنند الزام‌هائی برای فکر بتراشند ولی می‌بینندکه تجربیات و آزمایشاتشان بطور مأیوس‌کننده‌ای مانند سعی در فروبردن انگشت درکره کوچکی از جیوه است و ریاضی‌دانان که مدلهائی برای رایانه‌های[1] پیچیده و بغرنج وحتی برای خود عالم هستی

۱ـ کامپیوتر

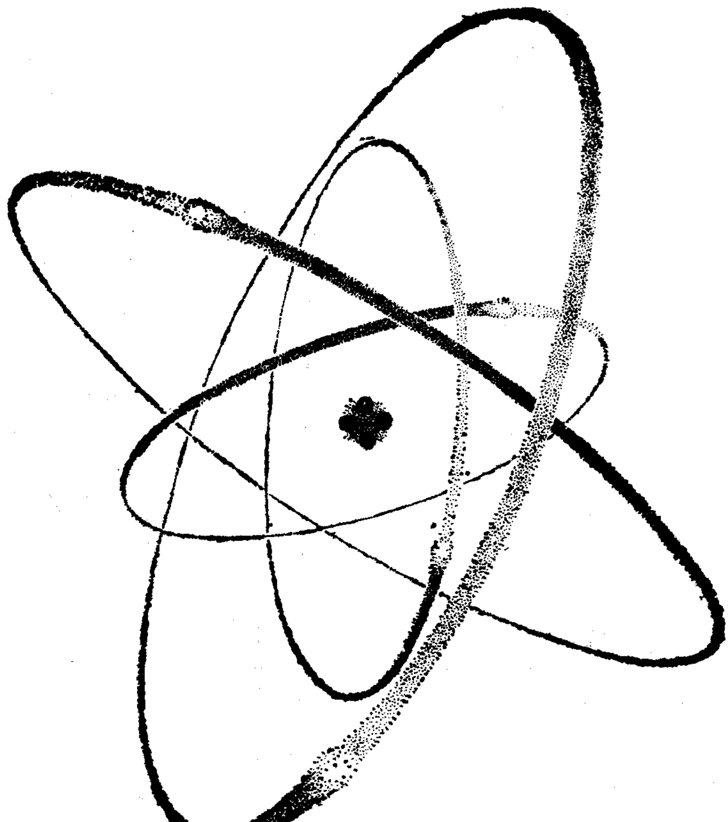


شکل ۲ــ وسعت اندازهٔ جهان شناخته شده . هر حیطه‌ای یکهزار میلیون بار از حوزهٔ قبلی بزرگتر است (به‌متن مراجعه شود) .

---

* هرمایل برابر است با ۱۶۰۹/۳۵ متر .

ساخته‌اند هنوز قادر به‌طرح فرمولی برای عملیاتی‌که بطور مرتب و در هرروز از عمر ما در داخل مغزهایمان میگذرد نشده‌اند .



شکل ۳ـ اتم ـ یکی‌از کوچکترین ذرات‌شناخته شده . درنوك انگشت هر فرد میلیونها اتم وجود دارد و درکل جهان عددی‌است برابر ۱۰ با ۱۰۰ صفر بعدازآن ($۱۰^{۱۰۰}$) برای ارتباط میان این حقایق وشبکهٔ ارتباطی مغز به‌متن مراجعه شود .

اخیراً دکتر دیوید ساموئلز درمؤسسه‌ی وایزمن تخمین زده است که درهر مغـز متوسط بین صدهـزار (۱۰۰،۰۰۰) تـا یـك میلیون (۱،۰۰۰،۰۰۰) مواد شیمیائی گوناگون بحال عملکرد میباشند!

همچنین میدانیم که هر مغزمتـوسط دارای ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ نرون یا سلول‌عصبی است. هنگامی‌که بدانیم‌که هرنرون قادر به‌درگیری (عمل و عکس‌العمل) نه یك‌جانبه بلکه چندین جانبه با نرونهای دیگر است این رقم حیرت‌انگیزتر نیز میشود. اخیراً تعداد اعمـال متقابل نرونهای مغزی عددی برابر ۱۰ با هشتصد صفر بدنبال آن تخمین زده شده است. برای درك بزرگی این عدد میتوان آنرا با واقعیتی در علم ریاضی مقایسه کرد: یکی‌از کوچکترین ذرات عالم وجود اتم است، بزرگترین شیئی‌که تابحال شناخته‌ایم خود عالم هستی است. تعـداد اتمهای پیش‌بینی‌شده درکل کائنات بسیار بزرگ است:

عدد ۱۰ با یکصد صفر بدنبالش. تعداد عکس‌العملهای متقابل یك مغز این عدد را بسیار کوچك و حقیر میسازد. (به‌تصویرهای ۲، ۳و۴ مراجعه شود).

دیگر مثالهای قدرت مغز بسیار است ـ تعـداد نمونـه‌هائی از شاهکارهای خارق‌العاده‌ی حافظه، کارهای برجسته‌ی فوق قـدرت و کنترل غیرطبیعی اعمال بدن‌که قوانین علمی را رد میکند روزبروز بیشتر میشود. این اعمال خوشبختانه امروز بیشتر مستند شده، بیشتر مورد شناخت عموم قرار گرفته و براههای سودمندی نیز بکار گرفته‌میشوند. حتی با اینهمه شواهد روزافزون، تعدادی از مردم هنوز مردد و بدبین

10,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000
000,000,000,000,000,000,000

شکل ٤ الف . تعداد اتم (یکی‌از کوچکترین ذراتی‌که شناخته شده) درکل جهان (یکی‌از بزرگترین چیزهائی‌که شناخته‌ایم) .

10,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,000,
000,000

شکل ٤ ب . تعداد تخمینی عمل‌ها وعکس‌العمل‌ها والگوهائی‌که ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سلول هر مغز میتواند انجام دهد .

باقی مانده و با اشاره به‌بازده و عملکرد ذهنی بسیاری ازما مدعی میشوندکه این اعمال و قدرت‌نمائی‌ها به‌سختی با امکانات مغزی‌همه‌کس مصداق پیدا میکند . درپاسخ این اعتراض پرسشنامه‌ای به‌افرادی در همه‌ی گروههای سنّی داده شد . پرسشها در زیر نقل شده و در ذیل هرپرسش پاسخ بیش‌از ۹۵٪ پاسخ دهندگان آورده شده است: شما نیز با خواندن هرپرسش به‌آن پاسخ دهید :

پرسش :

پاسخ بیش‌از ۹۵٪ از پاسخ دهندگان

* آیا در مدرسه چیزی درمورد نحوه‌ی کار حافظه به‌شما آموخته شده است ؟ نه

* آیا درسی در رابطه با تکنیکهای خاص و پیشرفته‌ی حافظه داشته‌اید ؟ نه

* چیزی دربارهٔ طرز کار چشم بهنگام یادگیری و درمورد اینکه چگونه میتوانید این آگاهی را بنفع خود بکار بندید ؟ نه

* چیزی درمورد تکنیکهای مطالعه واینکه چگونه در رشته‌های گوناگون بکار گرفته میشوند ؟ نه

* چیزی درمورد چگونگی تمرکز حواس و چگونگی حفظ آن بهنگام ضرورت ؟ نه

* چیزی درباره انگیزه واینکه چگونه برقدرت شما اثر میگذارد واینکه چگونه میتوانید آنرا بسود خود بکار گیرید ؟ نه

* چیزی درمورد خواص کلمات کلیدی (اصلی) و تصورات‌اساسی

و ارتباط آنها با یادداشت‌برداری وتفکر و غیره ؟ نه

* چیزی درباره تفکر ؟ نه

* چیزی درمورد خلاقیّت ؟ نه

تـا اینجا جواب به‌اعتراضات ذکرشده‌ی بالا بایستی روشن شده باشد : دلیل اینکه چرا بازده و عملکرد مغز حتی با حداقل توانائی و پتانسیل موجود نسبت ندارد این است‌که هیچگونه آگاهی درموردآنچه که ما هستیم ویا درباره اینکه چگونه میتوانیم ظرفیتهای موروثی مغز خودرا به‌بهترین نحو بکار گیریم بما داده نشده است .

پاسخ مشابهی را نیز میتوان به‌کسانی دادکه مدعی‌اند آزمایشهای ضـریب هـوشی I.Q. Tests هوش مطلق را اندازه‌گیری میکند، که لابد حق با آنان است ؟!

جزاین حقیقت‌که نمره‌ی ضریب هوشی حتی بامقدار کمی تمرین خوب هدایت شده تغییر مییابد، بحث‌های‌دیگری نیزعلیه این‌آزمایشات وجود دارد :

اول اینکه‌مطالعات «برکلی» برروی‌خلاقیت نشان‌داد شخصی که طبق این امتحانات دارای‌ضریب هوشی بالا میباشد الزاماً دارای‌استقلال فکری و استقلال رفتاری نبوده و الزاماً قادر به‌ارج‌نهادن به‌حس‌شوخ‌ـ طبعی ویا دارای این حس نبوده ، تحسین‌گر زیبائی، منطقی، متعادل ، قادر به‌لذت‌بردن از معضلات و تازگی‌ها، مبتکـر، بطور جامع آگاه ، سلیس، قابل انعطاف ویا زیرك نمیباشد . چیز دیگری باقی نمی‌ماند ....

دوم کسانی‌که بحث‌میکنندکه ضریب هوشی‌حیطه‌ی وسیع ومطلقی

از توانائی‌های انسان را اندازه میگیرد ، به‌بیانی آشنا کسانی هستندکه بخاطر فراوانی درخت از دیدن جنگل عاجزند ! آزمایش میبایستی که مربوط به‌سه حیطه‌ی عمده باشد :(۱) مغز را مورد آزمایش قرار دهد، (۲) خود آزمایش ونحوه آن و (۳) نتیجه آزمایش . متأسفانه مدافعین آزمایشات ضریب هوشی بیش‌از حد درگیر شماره‌های ۲و۳ بوده و از شماره‌ی ۱ غافل مانده‌اند .

آنان از درك این‌که این آزمایشات توانائی‌های نهـادی انسان را اندازه‌گیری نکرده ، بلکه بازده محصول آموزش نیافتگی‌ها و پرورش ندیدگی‌های فکری را (عدم آمـوزش ونکات منفی و ناتوانی‌ها را) می‌آزماید ، عاجزند .

ادعای آنان شباهت بسیار به مدعای آن ارزیاب خیالی داردکـه اندازه‌ی کف‌پای خانمها درمشرق‌زمین را، در ایامی‌کـه پای زنان در قیدهائی قرار داده میشد که کوچك بماند ، مورد تحقیق قـرار بدهد . (زمانی بود که ازهنگام طفولیت تا تقریباً زمان‌رشد کامل، پای دختران را بخاطر جلوگیری از رشد، بمنظور ایجاد پاهای «قشنگ» دائمـاً در قیدها و قالب‌هائی میگذاشتند) .

معهذا، تصور اینکه چنین ارزیابی ادعاکندکه این اندازه‌هانمایانگر رشد طبیعی وپیشرفت کامل اندازه‌های بدن است همانقدر پوچ استکه تصورکنیم آزمایشات هوشی ابعاد طبیعی مغزهای مارا اندازه میگیرد . فکرما ، مانند پای آن زنان تحت قضاوت نادرست و تربیت غلط مقید بوده و لذا بطور طبیعی رشد نکرده است .

مورد دیگر وشاید مقنّع‌ترین دلیل برای عظمت مغز بشر، کودك آدمیزاد است . بدوراز « موجود کوچك ناتوان وبی‌چاره»ای که بسیاری اورا چنین می‌پندارند، وی از نظر ذهنی خارق‌العاده‌ترین موجود پیشرفته با قـدرت شگفت‌آوری در یادگیری و به‌یادآوری است کـه حتی در ابتدائی‌ترین مراحل زندگی بازده وی از پیچیده‌ترین رایانه‌ها گوی سبقت را میربابد .

بااستثناء بسیار جزئی، همه‌ی اطفال درسن دوسالگی و بسیاری حتی زودتر سخن گفتن را آموخته‌اند این آنقدر عمومیت داردکه بدیهی بنظر میرسد ولی اگر این روند (پروسه) مورد بررسی دقیق قرار گیرد معلوم میشودکه بی‌نهایت پیچیده است .

سعی‌کنید به‌محاوره‌ی دونفر گوش‌کنید وبحالی‌که فرضاً با زبان آنان هیچ آشنا نبوده وآگاهی ناچیزی درمورد اشیاء و عقایدی‌که آن زبان مورد بحث قرار میدهد دارا میباشید . نه‌تنها چنین امری مشکل است، بلکه آنچنان‌صداها درهم میآمیزندونامفهوم می‌شوندکه تشخیص میان آنها اغلب بکلی غیرممکن میشود . هرطفلی‌که سخن گفتن را فرا گرفته نه‌تنها باین مشکلات بلکه به‌دشواریهای طبقه‌بندی‌کردن آنچه که دارای معنی بوده و آنچه‌که مفهومی ندارد فایق آمده است .

انسان متحیر میماندکه طفل به‌هنگام برخورد با صداهائی چـون « سـ . . . . . لا اااااام اهاااااای کووووووودك خووووووب خوووووود من ! » به‌چه طریقی میتواند معنی و مفهومی از اینگونه صداها و ابراز محبت‌ها درك کند !

توانائی طفل دریادگیری زبــان وی را درگیر رونــد (پروسه) پیچیده‌ای شامل کنترل زیرکانه و درك ذاتی، آهنگ وریتم، ریاضیات، موسیقی، فیزیك، زبانشناسی، مناسبات مکانی، حافظـــه، جمله‌سازی ، خلاقیت، استدلال منطقی وتفکر و غیره می‌نماید .

خواننده‌ای که هنوز به‌قدرتهای خود مشکوك است، خود خواندن وسخن گفتن را فرا گرفته لذا باید متوجه شود حمله به‌موضعی‌که خود شاهدی زنده براثبات و دفاع از آنست مشکل میباشد !

هیچ شکی باقی نمی‌ماندکه مغز بسیار تواناتر از آنست‌که تاکنون فکـــر میکردند . درصفحات آینده سعی خـــواهد شدکه تعدادی از حیطه‌هائیکه مربوط به‌بازده فکری وخودشناسی است روشن شود .

یادداشتهای لازم

٦

فصل دوم

- مطالعه
- بند یا پاراگراف
- جملهٔ گویا و کلمات اساسی
- مرور (مهمترین و اساسی‌ترین مسئله دریادگیری صحیح)
- یادداشت‌برداری وخلاصه‌کردن مطالب
- یادداشتهای لازم

۱ـ مطالعه

به‌هنگام خواندن و حفظ‌کردن مطالب اگر قرار باشد کلیه‌ی آنچه راکه درصفحات کتاب، پلی‌کپی ومانند آن نوشته شده است حفظ‌کرده و به‌خاطر بسپاریم وبعدمانند ضبط‌صوت یا اسفنجی‌که‌آب‌را به‌خودمی‌گیرد وهرگاه آنرا بفشاریم دوباره عیناً همان آب‌را پس می‌دهد عمل نمائیم ·

۱ــ حجم بزرگی از چیزهائی راکه شاید بیهوده بوده و چندان به‌درد ما نخواهد خورد به‌مغز خود تحمیل کرده‌ایم .

۲ــ وقت بسیار زیادی را، بیش‌از آنچه لازم بوده است، بــرای حفظ مطالب تلف کرده‌ایم .

۳ــ در پس‌دادن این مطالب (به‌هنگام نقل، یا نوشتن در ورقه‌ی امتحان ومانند آن) چه بساکه آنقدر مطالب حفظ شده‌ی غیرضروری رامی‌آوریم‌که اصل موضوع درمیان‌آن گم میشود و درنتیجه‌شنونده‌ای که به‌ما گــوش میدهد خسته شده وچیزی از گفته‌های ما دستگیرش نمیشود و کم‌کم علاقه‌اش به‌شنیدن دنباله‌ی مطلب‌کم میشود وحواسش به‌جا ویا کار دیگری معطوف میگرددوماناچاریم باکلماتی‌ماندمی‌فهمی،

گوش کن، توجه‌کن، هنوزاصل موضوع‌مانده ومانند آن، مرتب توجه وی را به‌دنباله‌ی سخن خود معطوف کنیم و درحقیقت مرتباً با زور وادارش کنیم‌که به‌دنبالهٔ حرف ما توجه نماید.

اگر درسر جلسه امتحان هستیم آنقدر به‌حواشی و ذکر مطالب غیر ضروری میپردازیم که ازاصل موضوع به‌دور مانده ویا تا بخواهیم جواب اصلی را به‌قضیه بدهیم وقت کم میآوریم.

٤ــ با حفظ کلمه به‌کلمهٔ مطلب درموقع بازنویسی با افتادن کلمه یا عبارتی ازآن هرچه راکه بنویسیم نامفهوم وناقص‌خواهد بود وچه‌بسا که همهٔ زحمات ما به‌هدر میرود. پس چه باید کرد؟

جواب بسیار آسان است. شاید بارها تجربه کرده‌باشیدکه وقتی کسی برای تعریف موضوعی‌آنرا بسیار کش میدهد شنونده باو میگوید «آقاجان، اینقدرکشش نده، لُب مطلب را بیان کن» یا «برو سراصل موضوع» یا «خلاصه‌اش کن» ونظیر آن. این جملات وعبارات عامیانه و ساده به‌رشتهٔ مهمی درعلم وفن نوشتن وخواندن اشاره میکندکه عبارتست‌از کلمات وعبارات اساسی (کلیدی) که خلاصه‌کردن وخلاصه نویسی نیز برمبنی همین کلمات و عبارات مبتنی هستند. بطورکلی «لب مطلب» واصل موضوع درهر بند یا هرصفحه از نوشته‌ای اکثراً چند کلمه یا چند جمله بیشتر نیست ومابقی آن حشو و زوائد بوده وبنا به‌سلیقهٔ نویسنده میتواند با مطالب دیگری تعویض گردد. بهمین علت است‌که وقتی از دو یا چند نفر بخواهیم که یك موضوع را شرح دهند هرکدام بطریقی و به‌نحوی آنرا، باصطلاح، می‌پرورانند واگرچه اصل

مطلب یکی باشد ولی نوشته‌ها و گفته‌ها دویا چندنوع ازآب درمیآید.

یك نکته بیش نیست غم عشق وزین عجب
کز هر زبان که می‌شنوم نامکرر است

دراینجا لازم به‌یادآوریست که کسانی‌که درکار مطالعه، حفظ مطلب و به‌یادآوری آن موفق هستند، الزاماً نمی‌بایستی باصطلاح رایج دارای هوش وحافظه‌ای استثنائی باشند. هوش‌وحافظهٔ همهٔ افراد بشراستثنائی است فقط این قبیل افراد توجه خاص به‌کلمات، عبارات وجملات‌اساسی (کلیدی) داشته و بهنگام خواندن (شاید ناخودآگاه و بدون آنکه‌مطلبی دراین مورد درجائی خوانده یا شنیده باشند) به‌همین کلمات و عبارات توجه کرده و آنهارا به‌ذهن می‌سپارند و بعد به‌هنگام بازپس‌دادن آن، اصل مطلب را به‌نوع و طریقی‌که خود مایلند بیان میکنند . اینان در واقع مانند چرخ گوشت (درمقایسه با اسفنج که آب را می‌گیرد وعیناً بدون تغییر وتبدیل‌پس می‌دهد) عمل می‌نمایند یعنی گوشت را بشکل یك‌تکه وبا فرم خاص خودش می‌گیرند وبه‌هنگام بازپس‌دادن اگرچه همان گوشت را تحویل می‌دهند ولی فرم وشکل واندازهٔ قطعات آن بکلی تغییر کرده است و برای گیرنده نیز جالب می‌باشد . یا در مقایسه با ماهیگیری ،وقتی که برای صید تور می‌اندازیم لزومی ندارد که همهٔ آب دریا و محتویاتش را گرفته وبه‌قایق بکشانیم . بسیاری از آنچه را که درتور ذهن می‌آید باید ازمنافذ آن رها کنیم تا صید مورد نظرمان را به‌دام اندازیم . بعلاوه تور را میباید مناسب وباندازه‌ی آنچه میخواهیم صید کنیم با منافذ کوچك یا بزرگ انتخاب کنیم (قبلاً تصمیمم بگیریم ازهرمتنی‌که مطالعه‌می‌کنیم

تا چه‌اندازه وارد جزئیات شده وتا چه‌حد جزئیات را خلاصه‌برداری کرده و به‌خاطر بسپاریم) تا بتوانیم ماهی‌های ریزتر یا درشت‌تر را به‌تناسب صید کنیم .

درادبیات نیز برمیخوریم به‌همین نکته . اکثر شعرا و بزرگان‌ادب مطالبی راکه بیان کرده‌اند از داستانهای عامیانه ، متداول و معمول زبان خود گرفته‌اند ولی آنهارا بگونه‌ای پرورش داده‌اندکه مطبوع طبع همگان واقع شده وکمترکسی به‌تکراری‌بودن آن توجه کرده بلکه همهٔ اذهان متوجه خوبی گفتار، آهنگ و حلاوت آن گردیده وآنها را مانند چیزهای تازه ونو پذیرفته‌اند .

مثلاً داستان اتللو،تاجرونیزی وسایر داستانهائی‌که شکسپیربخاطر بیان آنها تا بدین پایه مشهور شده‌است همه داستانهائی هستندکه در ازمنهٔ قبل ازوی دربین عوام متداول بوده‌اند .

فردوسی داستانهای شاهنامه را ازخود نساخته است وحتی شروع هم نکرده‌بلکه قبل‌از اودقیقی شروع به‌بیان تاریخ وافسانه‌های متداول درمیان مردم ایران کرد . دوهزاربیت اول شاهنامه‌را نیز سرود وچون عمرش کفاف نداد فردوسی دنبالهٔ آنرا گرفت وشاهنامه را به‌نظم‌کشید وهمان داستانها و تواریخ را به‌گونه‌ای‌که خلق کرده باشد ارائه داد . حتی قدم را بالاتر ازاین بگذاریم . قسمت عمدهٔ قرآن کریم داستانها و قصص گذشتگان است‌که خداوند برای مثال وعبرت بیان فرموده اما این کجا وآن‌ها کجا ؟

مطالبی‌راکه سعدی باآن‌شیوائی وجذابیت درگلستان آورده تکرار داستانها و قصه‌ها و ذکر مطالب زیادی از آیات قرآن کریم است ولی

قبل از آنکه ذهن شنونده متوجه منبع گفته‌های شیخ اجل گردد محو زیبائی بیان ونکات عرفانی ذکر جمیل سعدی میگردد . مثال و شواهد فراوان است پس اگر ما بتوانیم «لب مطلب» یاکلمات و عبارات اساسی را ازگوشه وکنار مطالبی‌که میخوانیم جمع‌کنیم و آنهارا با ارتباط‌دادن به‌هم وبه محفوظات و دانسته‌های قبلی خود، باهـم پیوند بزنیم و در موقع لزوم بابیان یا قلم خود به‌ذکرشان بپردازیم ، با زحمت کم‌تری موفقیت بیشتری را بدست آورده و درکار خود کامیاب‌تر خواهیم بود. یا مانند نقاشان فقط کافی است‌که خطوط اصلی تصویر وشکل را درنظر داشته باشیم واگر درموقع لزوم آنرا با چند خط ساده روی کاغذبیاوریم بعداً خواهیم توانست تصویری شبیه شکل اصلی را ارائه دهیم .

به‌خاطر دارم در دوران تحصیل یکی‌از هم‌کلاسیهای ما بداشتن هوش وافر معروف شده بود . وی با حداقل مطالعه حداکثر مطالب را فرا می‌گرفت . برنامهٔ کار وی ازاین قرار بود . مطالبی راکه سرکلاس درس میدادند خوب گوش میکرد . وبعد همان شب مطالب را مرور میکرد وچند روز بعد با یکبار مرور مجدد و خواندن کتاب همه چیزرا از حفظ میشد. یکبار دیگر نیزدرموقع امتحان‌به‌مرور مطالب میپرداخت. قلم خوبی نیز داشت و میتوانست آنچه راکه در ذهن دارد براحتی بیان کند . در مواقع امتحان وی چون آردها را بموقع بیخته بود به‌بازی و شیطنت میپرداخت و درحیاط مدرسه ورزش میکـرد ولی عده‌ای از بچه‌ها که عادت دارند همه چیزکتاب را کلمه به‌کلمه حفظ کنند وتـا آخرین لحظهٔ ممکن وتا وقتی‌که سرجلسه نشسته و سئوالات را پخش

میکنند کتاب را ازدست نمی‌گذارند و متأسفانه اغلب نمرهٔ بد میگیرند (علت آن ذکر خواهد شد. رجوع شود به‌آماده‌شدن برای امتحان فصل پنجم این‌کتاب) اکثراً نمره‌ای کمتراز دوست باصطلاح «باهوش» ما میگرفتند. یکبار یکی‌از آنها به‌من گفت «ما مرتب درس خواندیم و نمره‌مان کم شد و فلانی رفت بالای بارفیکس ومعلق زد نمره‌اش بیشتر ازما شد!»

واقعیت همین است. اگرچه گفته‌اند کار نیکوکردن از پرکردن است. بنظر میرسدکه این مربوط به‌کارهای عملی مانند ساختن کوزهٔ سفالی، رانندگی ویا تمرین در ورزش باشدکه هرچه بیشتر تمرین‌کنیم بهتر یاد خواهیم گرفت. ولی درمورد فراگیری مطالب و درس‌خواندن و حفظ‌کردن باید گفت‌که کار نیکوکردن از درست‌کردن است دراینجا اگر روش درست‌کار را ندانیم زیاد خواندن همیشه حاصل کامل ندارد (ببخشیدکه اگرچه ممکن‌است اساءهٔ ادب باشد ولی خیلی بجاست‌که عبارت عامیانه‌ای راکه درمورد افراد بسیارخوان به‌کار میبرند چون گویای مطلب است و واقعاً حق مطلب را ادا میکند ذکر کنیم).

باز اشاره‌ای دیگر: نه محقق بود نه دانشمند... همیشه نمی‌بایستی که وی کتابهای بسیاری را دربغل داشته باشد یا برروی دوش. بلکه امکان دارد محتوای کتاب بسیاری را عیناً درمغز خود جا داده وحسابی مغزش را بار کرده باشد ولی با بازده پائین!

بنابراین برای به‌کارانداختن حافظه و یادگیری و بازده بموقع و عندالزوم بسیارخوانی روا نیست بلکه درست‌خواندن و مطالعهٔ صحیح

که قبلاً به‌آن اشاره شد بسیار به‌جاست .

خلاصه اینکه برای محصل یا دانشجوئی‌که میخواهد درس بخواند و یاد بگیرد واین یادگیری اولا شخصیت وی‌را تکامل بخشد و ثانیاً در امتحانات شرکت کرده و موفق باشد و با زحمت کمتر حاصل بیشتری ببرد مراعات این نکات لازم است .

۱ــ درس‌را (بد نیست) قبل‌از رفتن به‌کلاس مرور کرده واز سر وته آن واینکه درچه زمینه‌ایست سر دربیاورد . (یکدور مطالعه کند)

۲ــ سرکلاس درس‌را خوب گوش‌کند و هرجا را نفهمید یابپرسد یا یادداشت کند یا روی کتاب علامت بزند وبعد کنجکاوانه تا آن‌قسمت را خوب نفهمد ازآن نگذرد . آنچه راکه فهمیده برایش مسئله انگیز نخواهد بود مهم قسمتهائی است‌که نفهمیده است .

۳ــ بعد ازکلاس (خصوصاً اگر یادداشت برداری میکند) به‌مدت ده دقیقه درس داده شده را مرورکرده و یادداشتهای خودرا با دیگری یا باکتاب و غیره مقابله وتکمیل نماید و به‌یکی ازروشهائی‌که گفته‌خواهد شد آنرا خلاصه کرده ونکات برجستهٔ درس را یادداشت کند .

۴ــ همانشب ظرف مدت ده دقیقه برای‌هردرس، دروس داده شده را مرور کرده وبه‌خاطر بسپارد .

قبل‌ازجلسهٔ بعدی‌که باز آن درس‌را دارد باید ظرف مدت‌کوتاهی (۵ الی ۱۵ دقیقه برای‌هرساعت و بسته بنوع درس) یکدور دیگر درس را با سرعت مرورکرده و هرجا راکه ازیاد رفته باشد دوباره بخواند .

۵ــ مرور بعدی برای امتحان ثلث یا میان ترم وبه‌هرصورت برای

امتحان بعدی است‌که بشکل مرور نکات مهم ونه ازسر تاته خواندن دروس بطور مکرر، انجام میشود اگر به‌این طریق عمل کنیم ملاحظه خواهیم کردکه بجای صرف وقت زیاد روی هردرس و بارها آنرا ازاول تا آخر خواندن مدت زمانی راکه برای چند مرور و یادگیری کامل هر درس صرف می‌کنیم کمتراز وقتی است‌که صرف یکبار خواندن مجدد آن میشود . (یعنی حداکثر چندبار ۲ الی ۱۰ دقیقه) . درعوض فاصلهٔ زمانی را مراعات کرده‌ایم که در تثبیت و بهتر به‌یادآوری مطلب و در ذهن‌ماندن آن بمدت طولانی‌تر کمك فراوانی خواهد کرد .

دراینجا دانستن دومطلب ضروری بنظر میرسد :

۱ـ شناختن کلمات و عبارات وجملات اساسی (کلیدی) یعنی (لُب مطلب و خلاصهٔ کلام . . .)که هم کمك به‌یادگیری سریع‌تر وکم زحمت‌تر میکند . هم مطلب را ازاین طریق میتوان بهتر به‌خاطر سپرد و هم اینکه اکثر سوالات امتحانی ازهمین مطالب تهیه میشودکه جوابش را قبلاً یاد گرفته‌اید .

۲ـ هرقدر محصل یا دانشجو مطالب را خوب فراگیرد، تا طرزبیان درست آنرا یا طرز نوشتن آنرا بطریق خوب وگویا نداند بهره‌ی‌کارش کم خواهد بود . لذا توجه به‌درس فارسی وانشاء درمدارس بخصوص برای‌کسی‌که بخواهد ادامهٔ‌تحصیل بدهدازواجبات‌وضروریات‌میباشد[1].

دراین قسمت به‌شرح «بند» وسپس کلمات وعبارات کلیدی و

۱ـ جلد چهارم این مجموعه بطور کامل به‌نوشتن اختصاص یافته‌که درصورت به‌کار بردن دستورات آن ، موفقیت درین زمینه تا حد بسیار بالائی افزایش خواهد یافت .

جملهٔ گویا (یعنی کلیدکار) می‌پردازیم .

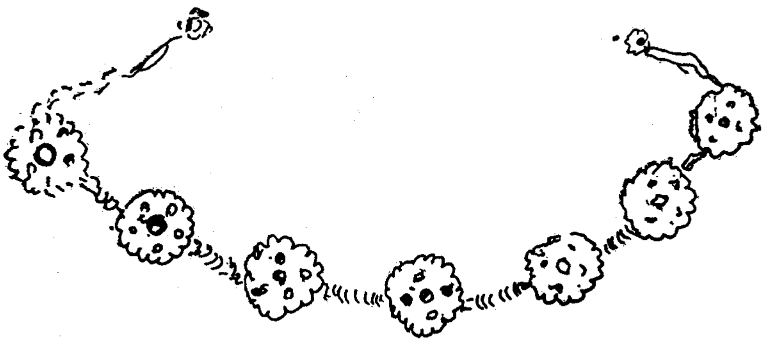
بند[1] .

زرگری را بنظر آوریدکه میخواهد یك رشته گردنبند راکه برهر قسمت آن‌که از نقره ساخته شده یك‌گوهر بزرگ و چندگوهر کوچکتر قرار دارد تغییرشکل وفرم بدهد . این شخص چه خواهد کرد ؟

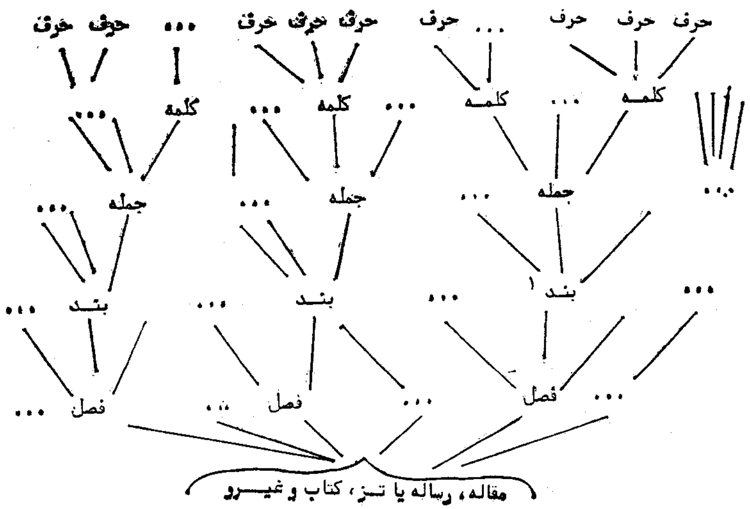
ابتدا یك تکه یایك قسمت ازگردنبند را به‌دست میگیرد وبا انبرك کوچکی‌که برای این منظور به‌کار میرود اول گوهر بزرگتر را گرفته آنرا جداکرده و بکناری می‌گذارد وسپس تکه‌های کوچك گوهر را یکی‌یکی از پایه جداکرده بررسی میکند (که چه زمینه‌ای دارد، آیا شکستگی، بدی تراش یا عیب دیگر دارد یا نه) . بعد آنها را درکنار سایر قطعات هم‌جنس خودشان قرار میدهد و سپس به‌قطعهٔ بعدی میپردازد . درآخر کار فلز پایه را مچاله کرده ، دربوتهٔ زرگری‌انداخته و آنرا ذوب میکند تا هروقت‌که لازم بداند، مطابق با ذوق وسلیقهٔ‌خود وطبق تقاضای مشتری و بازار ، به‌هرشکلی‌که بخواهد درآورد . واین گوهرها هستندکه به‌همان طریق و تقریباً بدون تغییرشکل مجدداً در جاهای دیگر به‌کار میروند . فقط امکان دارد که باز مطابق با طرح و فرم جدید درجاهای مختلف قرار گیرند . یعنی ممکن‌است زرگر همان گوهرها را برپایه‌هائی از طلا قرار داده وطرح وفرمی بسیار زیباتر و مشتری پسندتر ازساخت سابق را ارائه دهد . گوهرها همان گوهرها

1— Paragraph .

هستند ولی شکل وفرم وساخت تازه‌ای دارندکـــه به‌مقتضای توانائی زرگر و مطابق با ظرافت وزیبائی ساخت جدید، جای‌خودرا بازمی‌کنند.



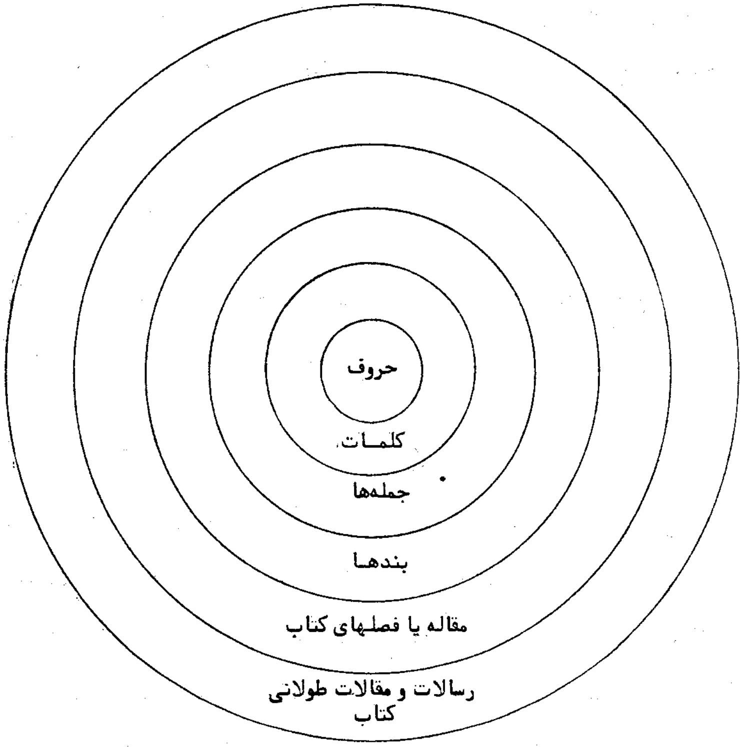
شکل ٥ـ یك گردنبند که از چند قطعهٔ به‌هم پیوسته تشکیل شده وهر قطعه دارای یك گوهر اصلی میباشد . (رك : متن این صفحه)



شکل ٦ـ مجموعه حـروف کلمـات ، کلمات جمله‌ها ، جمله‌ها بندها ، بندها فصل‌ها و چند فصل یك کتاب را تشکیل میدهند (رك : متن این صفحه)

مطالب نوشته شده بصورت همان گردن‌بند هستندکه از قطعات یا

بندهای (پاراگراف)[1] مجزی تشکیل شده‌اند هرقطعه با ارتباطی‌مشخص، ضمنی یا ظاهری، به‌قطعهٔ بعدی متصل میشود . درهرقطعه گوهری‌بزرگ بشکل جملهٔ گویا[2] و احیاناً قطعات گوهر کوچکتر بنام جملات‌یا عبارات کلیدی (اساسی)[3] وجود داردکه‌دربسیاری از موارد این‌کلمات یاعبارات جزئی ازهمان جملهٔ گویا می‌باشند .بنابراین فرم هرنوشته‌ای را که به‌شکل‌درستی طرح‌ریزی ونوشته شده‌باشد میتوان درشکل ۷ نشان داد



شکل ۷ــ مجموعهٔ حروف کلمات ، کلمات جمله‌ها، جمله‌ها بندها ، بندها فصلها وچند فصل یك نوشته، مقاله، کتاب و نظیر آنرا تشکیل می‌دهد .

1—Paragraph . 2—Topic Sentence . 3—Key words & phrases .

شرح شکل صفحهٔ قبل :

مجموعه‌ی چندحرف‌که مفهومی داشته باشند یك کلمه را تشکیل میدهند چند کلمه باهم که درست ترکیب شده و مفهوم کاملی رابرساند جمله را تشکیل میدهند . مجموعهٔ چند جملهٔ مربوط‌که یك مطلب را یا جنبه‌ای خاص از مطلب مورد نظر را بررسی، تحلیل، تشریح یا مقایسه میکند یك‌بند را تشکیل میدهند وچند بند مربوط با یکدیگر تشکیل فصل را داده و مجموعهٔ چند فصل پیوسته ومربوط کتاب یا نوشته را تشکیل میدهند .

بند یا پاراگراف

بند از مجموعهٔ چند جمله تشکیل میگردد که یك موضوع اصلی را بیان کند و خود جزئی ازمقاله ، انشاء یا فصل‌کتابی می‌باشد .

شکل ظاهری

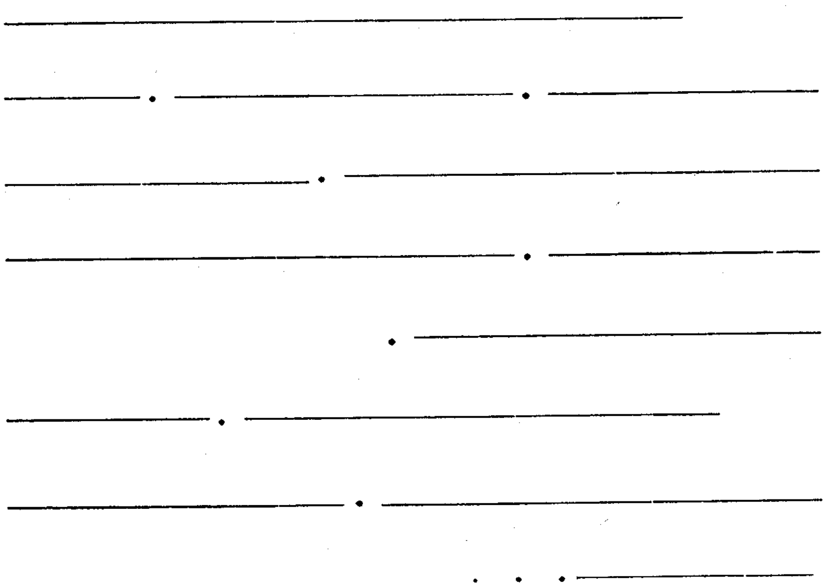
هرصفحه ازکتاب یا نوشتهٔ چاپ‌شده‌ای‌را درنظر بگیرید بایك‌نگاه میتوانید تعداد بندهای آن صفحه را تشخیص دهید .

ابتدای هربند باندازهٔ چندکلمه تورفتگی دارد وآخر بند جمله در هرکجای سطرکه تمام شود با نقطه یا نشانهٔ مورد نظر ختم آنرا اعلام کرده وجملهٔ بعدی راکه ابتدای بند بعدی است از ابتدای سطر بعد (کمی تورفته) شروع می‌کنیم ، لذا بایك نگاه به‌هرنوشته‌ای میتوان به‌راحتی متوجه شدکه از چند بند تشکیل شده است . بنابراین :

۱ــ هر بند فقط یك بار درابتدای آن تورفتگی دارد .

۲ــ هر بند فقط یك موضوع را بررسی و تشریح میکند .

۳ــ تا موضوع مورد نظــر خوب بررسی و تشریــح نشده هیچ نویسندهٔ قابلی بــدون علت(باصطلاح) نقطه نگذاشته و سرسطر نمیرود (رك : شکل ۸)



شکل ۸ــ شکل ظاهری بند یا پاراگراف : رجوع شود به‌متن این‌صفحه وشرح صفحه‌بعد.

شرح شکل ۳ــ هربند از مجموعهٔ جملات مربوط به‌هم تشکیل میشودکه فقط به‌ذکریك‌مطلب اختصاص‌داشته وازنظرظاهری با تورفتگی مختصری درسطــر اول از بقیهٔ قسمتهای مطلب جدا میشود . (رك : به‌شرح این صفحه)

طول هربند بسته به‌موضوعی‌که شرح میدهد فرق میکند . ممکن است دربیان مطلب ساده کوتاه باشد وگاه طولانی . ولی هرگز به‌شرح بیش‌از یك موضوع نمی‌پردازد مگرآنکه نوشته خوب تنظیم نشده‌باشد. چندکتاب در دسترس یا پلی‌کپی و مطالب درسی خودرا بررسی کنید و ببینید درست تنظیم شده‌اند یا نه .

تا اینجا ملاحظه میکنیدکه باتوجه به‌همین چند سطر کــوتاه راه روشنی دربرابر کسانی‌که درگیر مطالعه و یادگیری هستند باز شد .کمی فکر کنید و ببینیدچگونــه دانستن شکل ظاهری بند وشرح فقط یك موضوع درهربند راه مطالعه ، یادگیری ، مرور وبه‌یادآوری را برای شماآسان خواهدکرد. این موضوع درصفحات بعد شرح داده شده‌است.

جملهٔ گویا[1] وکلمات اساسی یا کلیدی

بطوریکه اشاره شد یك بند معمولاً درمورد یك موضوع واحد نوشته میشود . اگر چه بند حاوی جملات متعدد درتعریف و تشریح‌این موضوع است یکی ازجملات آن (که اغلب اولین جملهٔ بند نیزمی‌باشد)

۱ــ Topic Sentence توسط بعضی از همکاران « جملهٔ موضوعی » نامیده شده‌است.

ازسایر جملات مهم‌تر است بدین معنی‌که خود به‌تنهائی گویای منظور وهدفی است‌که نویسنده درپی تشریح آن درآن بند بوده‌است . این‌جمله را جمله‌ی گویا می‌نامیم .

ضمناً منظور وهدف اصلی‌ازتشریح بند را اغلب میتوان دریك‌کلمه یا یك شبه جمله پیدا کردکه به‌آن کلمهٔ اساسی (کلیدی) می‌گوئیم . این کلمه یا شبه جمله نیز اکثراً درمتن جملهٔ گویا قرار دارد .

مثال :

۱ــ برای رنگ‌آمیزی خانه باید دقت‌زیادی بعمل آورد .

این‌جمله جملهٔ گویاست که میتواند دراول یك بند قـرار گیرد و عبارت اساسی یا کلیدی آن «رنگ‌آمیزی خانه» می‌باشد . یـا «وقت زیاد در رابطه با رنگ‌آمیزی خانه» این بستگی‌دارد به‌جملات بعدی که همه در رابطه با یکی ازین‌دو موضوع می‌باشند .

۲ــ شرکت درمسابقات ورزشی شخصیت انسان را قوی میسازد . این نیزجمله‌ی گویائی‌است‌که باکمی توجه مشاهده میشود دربارهٔ «قوی ساختن شخصیت انسان» داد سخن خواهد داد .

۳ــ دانشجوی دانشگاه می‌بایستی با قوانین صحیح مطالعه آشنا باشد . دراینجا توجه‌به «قوانین صحیح مطالعه» معطوف‌میگردد ومعلوم میشودکه سایر جملات این‌بند می‌بایستی الزاماً این قوانین را در رابطه با دانشجوی دانشگاه تشریح نماید .

٤ــ در دگردیسی پروانه‌ها سه مرحلهٔ مشخص مشاهده میشود .

ازاین جملهٔ گویا متوجه می‌شویم‌که سخن ازسه مرحلهٔ دگردیسی پروانه خواهد رفت .

ه‍ـ اطلاع یـك پدر ومادر جـوان از واکسیناسیون زنـدگی نوزادآنان‌را بیمه میکند. دراین بندالزاماً سخن ازفواید واکسیناسیون بمیان خواهد آمد .[۱]

۲ـ مرور (مهمترین و اساسی‌ترین مسئله در یادگیری درست)

بار دیگر به‌مطالب کتاب یا صفحه‌ای از درس‌های گوناگون خود مراجعه کرده وسعی‌کنیدکه جملهٔ‌گویا وکلمات اساسی هربند راتشخیص دهید .

تشخیص این موارد کمك زیادی به‌تندخوانی و درك مطلب کرده و درعین حال برای حفظ، به‌خاطرسپردن و به‌یادآوری مجدد آن کمك اساسی را به‌ما خواهد کرد .

برای یادگیری مطالب هرکس می‌بایستی طریقی راکه بهترمیتواند مطلب را درمغز خود جای دهد پیدا کند . درین رابطه باید مطمئن‌شویم که مطلب را خوب‌درك کرده‌ایم. برای خواندن سریع وباسرعت‌به‌انتهای مطلب رسیدن عجله‌ای نداشته باشیم حتی اگر وقت‌کم باشد، اگر مرحله به‌مرحله خوانده ، اصل مطلب را درك کرده وبه‌حافظه بسپاریم و بعد به‌مرحلهٔ بعدی توجه کنیم، مسلماً موفق‌تر بوده وبهتر به‌نتیجه میرسیم .

۱ـ یکی دیگر از مواردی‌که به‌حفظ مطلب کمك خواهد کرد عبارتست از شناخت‌انواع بندها که درکتاب‌های بعدی توضیح داده خواهد شد .

برای پیدا کردن طریقی‌که بهتر به‌آن عادت کرده‌ایم باید توجه داشت‌که بعضی‌از راه شنیدن یا بلندخواندن‌مطلب آن‌را خوب می‌فهمند ویا اگرکس دیگری آنرا بخواند، از رادیو وبلندگو بشنوند بهتر در ذهنشان می‌ماند . بعضی دیگر می‌بایستی خود مطلب را بخوانند (بی‌صدا یا باصدا) و چشمشان نوشته‌ها را مشاهده کند وبعضی دیگر هرگاه مطلب خوانده شده را یکبار رونویسی‌کرده ویا خلاصه‌برداری نمایند هرگز آنرا از خاطر نخواهند برد .

توجه شودکه این روش اخیر برای اکثریت افراد راه‌گشا بوده و کمك زیادی به‌آنان میکند . اگر فرزند شما یا خودتان هرچه مطالب را می‌خوانید ویا می‌شنوید باز فراموشتان میشود این‌طریق سوم را به‌کار برید وملاحظه کنیدکه بی‌خود ازکم‌حواسی و کم‌هوشی خود یا فرزند خود می‌نالیدید !

یادداشت‌برداری وخلاصه‌کردن مطالب

بدیهی است‌که نوشتن دوبارهٔ یك‌کتاب سیصد یا پانصد صفحه‌ای وقت زیادی لازم داردکه این‌کار را واقعاً غیرعملی میسازد . بنابراین میتوانیم به‌طریق زیر عمل نمائیم :

درموقع خواندن مطالب تازه می‌بایستی به‌اصل موضوع توجه داشته (به‌جملهٔ گویا وکلمات اساسی) ورئوس مطالبی راکه برای بیان اصل موضوع به‌کار رفته است پیداکرده و درنظر داشته باشیم درموقع بازنویسی مطالب برای یادگیری نیز می‌بایستی به‌همین طریق عمل‌کرد .

مثال[1] (عمومی)

بشرمتمدن امروز، علیرغم پیشرفتهای شایانی‌که درعلم داشته اغلب مانند اجدادخود دربند خرافات‌است. درکشورهای‌غربی پیشگوئی‌شغلی است‌که هرسال بیش‌از نیم میلیارد درآمد را نصیب پیشگویان می‌نماید. حتی افراد تحصیل‌کرده هنوز معتقدندکه خطوط کف‌دست ویا طــرز قرارگرفتن برگ چای دراستکان از آینده سخن میگوید (مهمانی باقد کوتاه یا بلند خواهد آمد) درهواپیماها ردیف ۱۳ وجود ندارد و در شماره‌گذاری طبقــات آسمانخراشها طبقهٔ ۱۳ را حذف میکنند یا شمارهٔ منازل را ۱+۱۲ می‌نویسند . گربهٔ سیاه، شکستن آینه (بخصوص آینهٔ عقد)و بزمین ریختن نمك دربسیاری از اشخاص ایجاد ترس و نگرانی می‌نماید. فالگیری باکارت‌بازی، فنجان‌قهوه، فال‌نخود، رمل‌واسترلاب، صفحهٔ «اوجا»[1] و نظیرآن‌هنوزیکی‌ازسرگرمیهای افرادرا تشکیل‌میدهد.

اگــر بخواهیم این مطلب را حفظ کنیم چندین بار از روی آن بخوانیم وهمهٔ مطالب وکلمات را یکجور تصورکنیم کاری بس مشکل درپیش خواهیم داشت . میتوان این‌قطعه را مانند یك‌شعراز حفظ‌خواند ولی با صرف وقت وانرژی فراوان . ولی اگر بخواهیم آنرا بطــریق صحیح فرا گیریم و هیچگاه از خاطر نبریم می‌بایستی یادداشت خلاصه‌ای بطریق زیر تهیه نمائیم .

۱ــ صفحه اوجا صفحه‌ایست‌که روی آن اعداد و حروف الفبا نوشته شده و برای پیش‌گوئی آینده به‌کار میرود .

بشر امروز دربند خرافات

۱ـ پیشگوئی : نیم میلیارد درآمد سالانه

۲ـ خطوط کف‌دست

برگ چای در استکان (مهمان قدبلند یا کوتاه) } پیش‌بینی آینده

۳ـ هواپیما ـ حذف ردیف ۱۳

آسمان‌خراش ـ حذف طبقه ۱۳

شمارهٔ خانه ـ ۱+۱۲

گربهٔ سیاه ـ شکستن آینه ـ ریختن‌نمك (ایجاد ترس و نگرانی)

فالگیری } کارت، قهوه، نخود، رمل‌واسترلاب، صفحهٔ اوجا

این بود نکات مهمی‌که لازم است دراین‌بند درنظر داشت اگر آنها را یادداشت کرده و هربارکه می‌خواهیم مرورکنیم به‌این نکات توجه نمائیم و احیاناً اینهارا به‌مطالبی‌که در زمینه‌ی خرافات قبلاً خوانده‌ایم ربط دهیم (نظیر بدبودن‌تکان‌دادن سفره‌وگرفتن ناخن درشب، مسافرت در روز دوشنبه و ده‌ها نظیر آن) درموقع بازگوئی‌یا بازنویسی در وقت امتحان خواهیم توانست موضوع را بشکل کامل‌تری بیان نمائیم . برای توجه به‌نکات اساسی مطلب میتوان خلاصه‌ای به‌شکل زیر ترسیم کرد :

بشر امروز (علیرغم پیشرفتهای علمی) مانند اجداد خود

دربند خرافات

شغل پیشگوئی
(نیم میلیارد درآمد سالیانه)

نشانه‌های شوم
گربهٔ سیاه
شکستن آینه
ریختن نمك
...

پیش‌گوئی آینده :
کف‌بینی ــ چای

حذف ردیف ۱۳ در :
هواپیما
آسمان خراشها
شمارهٔ خانه‌ها (۱+۱۲)

فالگیری با :
کارت
قهوه
نخود
رمل واسترلاب
صفحهٔ اوجا

نمونه‌ای از خلاصه‌کردن و ذکر رئوس مطالب برای یادگیری بهتر با صرف وقت‌کمتر

مثال ۲ــ (برای دورهٔ ابتدائی و راهنمائی) . در کتاب علوم تجربی پنجم دبستان (برای اطفال ۱۱ــ۱۰ ساله) صفحات ۸ــ۴۵ بحثی دارد در پیرامون «پیش‌بینی وضع هوا از روی ابرها» . شکل پنج نوع ابر را کشیده نام آنها را ذکر کرده و توضیح داده است‌که هرکدام نشانهٔ چه تغییری در وضع هوا می‌باشد بشرح زیر[1] :

۱ــ کتابهای حاضر برای ابتدائی بخاطر تصاویر رنگین وگویائی‌که دارند بسیار کمك کننده هستند . بسیار ازشما که بالای ۳۰ سال دارید وضع کتابهای قدیم را و زمانی را که ما درس میخواندیم به‌خاطر دارید .

ابرکلاله‌ای به‌دنبال هوای خوب نشانهٔ تغییر وضع هواست .

ابرکوهه رعد وبرق نشانهٔ رگبارهای زودگذر است .

ابر لایه‌ای نشانهٔ بارندگی است .

ابر تیرهٔ طوفانی نشانهٔ باریدن باران یا برف است .

ابرپشته‌ای نشانهٔ پایان بارندگی است وبدنبال‌آن هوا صاف‌میشود.

برای خواندن و حفظ‌کردن این‌گونه مطالب یا باید با صرف وقت زیاد ده‌ها مرتبه مطلب را پشت‌سرهم بخوانیم تا حفظ شویم ویا آنکه از طریق‌راحت‌تر وبهتری‌وارد شده ورابطه‌هائی برقرارکنیم‌که بخاطرماندن آنها را آسان‌تر گرداند . باید این‌گونه رابطه برقرار کردن‌ها را به‌اطفال آموخت‌که بنشینند وبا قلم وکاغذ و مدادهای رنگی و درس‌بازی‌کنند، آنرا بفهمند وبه‌ذهن بسپارند .

اکنون بطرز یادشدهٔ قبلی خلاصه‌ای گویا از مطالب فــوق تهیه نمائید و سپس‌آنرا با خلاصه‌ی صفحهٔ ۴۹ مقایسه‌کنید .

مثال ۳ (دورهٔ متوسطه وبالاتر)

در زیر قطعه‌ای درمورد کف اقیانوسها آورده شده است .

۱ــ ظرف یك الی دو دقیقه آنرا مطالعه کرده وسپس خلاصهٔ آنرا یــادداشت نمائید . تا آخر یــادداشت خودبه‌متن مراجعــه نکنیــد . (توجه داشته باشیدکه اگر تمرین کنید خواهید توانست درکمتر از یك دقیقه چنین متنی‌را خوانده[۱]، فرا گرفته وباز درکمتر از یك‌دقیقه رئوس مطالب آنرا یادداشت‌نمائیدکه این یادداشت‌کردن‌خود مروری برخواندن

۱ــ رك : کتاب**مهارتهای خواندن** ازهمین نویسنده .

قبلی بوده وکمك خواهد کردکه در مرورهای بعـــدی وقت‌کمتری را صرف کنید) .

۲ــ به‌متن مراجعه کرده و زیر جملهٔ گویا وکلمات و عبارات اصلی یا کلیدی و نکات عمده را خط بکشید .

۳ــ یادداشتهای خودرا از روی متن کامل کنید .

٤ــ این یادداشتها را با صفحهٔ ۵۰ مقایسه ونتیجه‌گیری نمائید :

کارهای اخیر اقیانوس‌نگاران معلوم کرده‌است‌که کف اقیانوسها ازسه بخش مشخص تشکیل میگردد : فلات قاره ، شیب قاره وکف‌اصلی اقیانوس .

فلات قاره حاشیه‌ایست با شیب ملایم‌که همهٔ قاره‌های جــهان را احاطه کرده‌است . نور خورشید به‌قسمت اعظم‌آن می‌رسد، سبزیجاتی نظیر سبزیجات خشکی درآن میروید وکف آن پوشیده ازشن وگلی است‌که آب از خشکی شسته و بآنجا کشانده است . انواع ماهیهای‌آب شور دراینجا پیدا میشود .

بعداز فلات قاره زمین با شیب بسیار تند بطرف پائین میرود واین ربطی به‌عمق وفاصلهٔ‌آن ازخشکی ندارد. دراینجا هیچگونه نور وزندگی گیاهی موجود نیست . فشار، سرما وسکوت بتدریج فزونی میگیرد . سطح آن ازصخره وگل ولای پوشیده شده‌است. ساکنین آنرا حیوانات کوچك وبزرگ گوشتخواری تشکیل میدهندکه نظیرآنرا فقطدرکابوس می‌توان دید .

کف اقیانوس‌که کف اصلی آنست درپای این شیب تند قرار دارد

و اسرار دنیای ناشناخته و غریبی را در دل گرفته است . این آخرین قسمت‌از پهنهٔ جهان‌مسکونی ماست‌که می‌بایستی‌دست به‌اکتشاف آن زد .

پاسخ مثال ۲

انواع ابر:
- کلاله‌ای ← بدنبال هوای خوب ← تغییرهوا
- کوهه ← رعدوبرق ← رگبارهای زودگذر
- لایه‌ای ← بارندگی
- تیرهٔ توفانی ← باران یا برف
- پشته‌ای ← پایان بارندگی ← هوای صاف

دراینجا برای فرزندان یا شاگردان خود توضیح دهیدکه چگونه با خطوط‌وعلاماتی‌نظیر (←) واحیاناً‌به‌خاطرسپردن‌کلمات‌ککلتپ (حروف اول‌نام پنج‌نوع ابر) برای‌خوب بخاطرسپردن‌آنها ویادآوری مجدد کمك بگیرند . می‌توان اسامی ابرها را با رنگی متمایز چون قرمز نوشت و راههای زیاد دیگری‌که می‌توانید بابتکار خود پیدا کرده وبه‌کار برید.

می‌توانید رابطه‌هائی راکه برای کودك جالب است برقرارکرده وبا تفریح مطالب را در ذهنش بگنجانید . مثلاً :

انواع ابرها:
- کلاله‌ای ــ بدنبال‌هوای‌خوب ــ تغییرهوا کخ (کخت)...
- کوهه ــ رعدوبرق ــ رگبارهای زودگذر کر (کرر)...
- لایه‌ای ــ بارندگی لب (لابا)...
- تیرهٔ توفانی ــ باران یا برف تب (تتبب)...
- پشته‌ای ــ پایان بارندگی ــ هوای صاف پپ (پپه) ...

دراینجا حرف ك حرف اول کلاله وحرف خ حرف اول خوب(هوای خوب) وحرف ت حرف اول تغییرات هوا است ..... الخ ...

کخ (به گویش خراسانی معادل کرم) کر، لب، تب وپپه (به‌معنی آدم کودن وخرف) است . این کلمات بخاطر داشتن مفهوم (کر، لب‌وتب) و دوتای دیگر بخاطرمعنی جالب‌خود بسیار زود به‌خاطر طفل مانــده و دیر از خاطرش میرود. امکان داردکه سالها پس‌از پایان‌تحصیلاتش‌هنوز این‌کلمات و بخاطر آنها نام پنج نوع ابر و تغییرات هوائی راکه بدنبال دارند به‌یاد آورد .

پاسخ مثال ۳

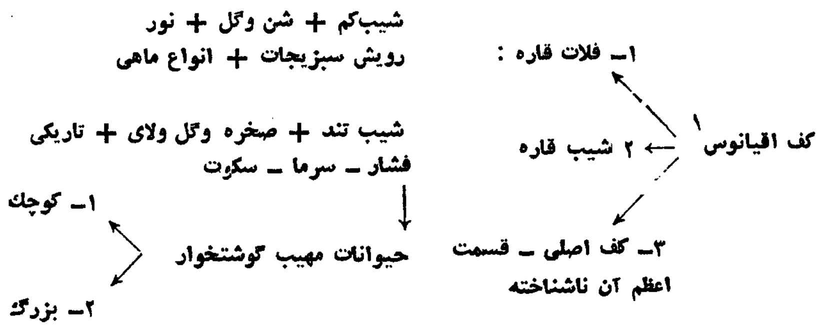
کارهای اخیر اقیانوس‌نگاران معلوم کرده است‌که کف اقیانوسها ازسه‌بخش مشخص تشکیل میگردد : ۱ فلات قاره، ۲ شیب قاره و ۳ کف اصلی اقیانوس . ۱ فلات‌قاره حاشیه‌ایست با شیب ملایم‌که همهٔ قاره‌های جهان را احاطه کرده است . نور خــورشید به‌قسمت اعظم آن میرسد، سبزیجاتی شبیه سبزیجات خشکی درآن میروید وکف آن پوشیده ازشن وگلی است‌که آب ازخشکی شسته و بآنجا کشانده است . انواع‌معمولی ماهیهای آب‌شور دراینجا پیدا میشود .۲ بعداز فلات قاره زمین با شیب بسیار تند بطرف پائین میرود واین ربطی به‌عمق وفاصلهٔ آن از خشکی ندارد . دراینجا هیچگونه نور و زندگی گیاهی موجود نیست، فشار، سرما وسکوت بتدریج فزونی میگیرد . سطح آن از صخره وگل ولای

پوشیده شده‌است. ساکنین آنرا حیوانات کوچك وبزرگ گوشتخواری تشکیل میدهندکه نظیر آنرا فقط درکابوس می‌توان‌دید. ۳ کف‌اقیانوس که کف اصلی آنست درپای این شیب تند قــرار دارد و اسرار دنیای ناشناخته وغریبی را دردل گرفته است . این آخرین قسمتی است ازپهنه جهان مسکونی ماکه می‌بایستی دست به‌اکتشاف آن زد .

میتوان به‌طریق بالا با رنگ متمایزی زیرجمله‌ی گویا خط کشیده کلمات و عبارات اساسی جملهٔ گویا راکه این‌بند درمورد آن شرح وبسط میدهد با دوخط متمایزکرد ویا دور آنرا خط کشید . سه قسمت معلوم مطلب را بااعداد ۱و۲و۳ که دایره‌ای بدور آنهاکشیده‌ایم معلوم‌می‌کنیم. وباز زیر عنوان ۳ جزء را دوخط میکشیم یا دایره‌ای مشخص بدورآنها می‌کشیم (فلات قاره شیب قاره وکف اصلی اقیانوس) و مجدداً کلمات و مشخصات اصلی را با خط قرمز متمایز می‌سازیم .

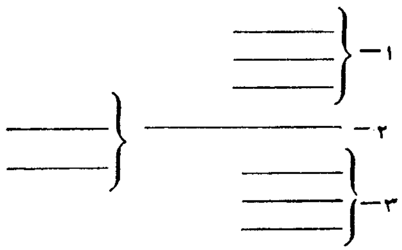
میتوان خلاصه‌ای بطریقی‌که درصفحه بعد آورده‌ایم نیز تهیه‌کرد :

این روش‌که متکی به‌یادداشت نکات مهم و برجستهٔ مطلب است برای به‌خاطرسپردن‌مطالب‌وبه‌یادآوری مجددآنها بسیارسودمنداست‌آنرا مقایسه کنید با روش استانداردمعمول‌که مرسوم بوده وهنوزهم‌بسیاری از اشخاص برای خلاصهٔ سخنرانی درس‌وموارد گوناگون ازآن استفاده می‌کنند . دراین روش برای هرنکتهٔ مهم یك جملهٔ کامل نوشته می‌شود (رك : صفحهٔ ٥٤) .

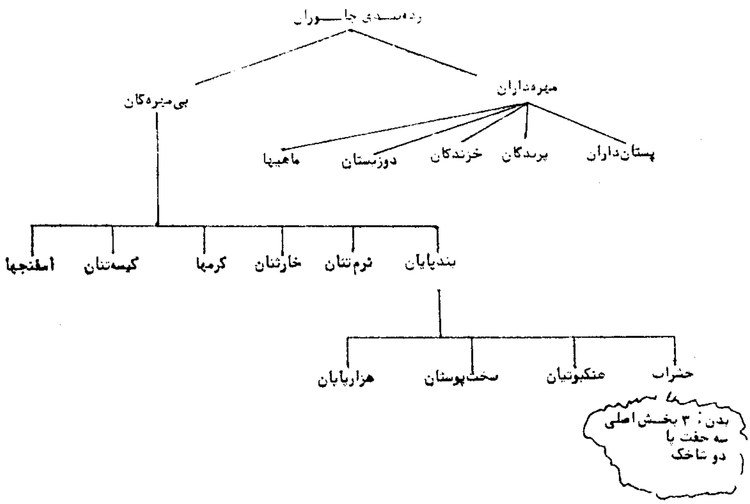


در صورتیکه مطالب و اجزاء آن طولانی بوده و درعرض صفحه‌جا نگیرد ، می‌توان شاخه‌ها را از بالا به‌پائین کشید (رك : شکل ۱۰) .

۱ـ بجای ← میتوان از } نیز استفاده کرد :



شکـل ۹



شکل ۱۰

شکل ۱۰ـ به‌هنگام خلاصه کردن مطالب چنانچه اجزاء ورئوس مطالب آنقدر زیاد باشد که بطور افقی درصفحه جا نگیرد ، میتوان خطوط شاخه‌ها را از بالا به‌پائین رسم کرد . میتوان فواصل را طوری تنظیم کرد که جا برای ذکر مشخصات و خاصه‌های هرطبقه باشد .

(رك : حشرات درشکل بالا) .

روش استاندارد :

اکتشافات جدید معلوم کرده است کف اقیانوسها از سه قسمت اصلی تشکیل شده‌است :

۱ــ فلات قاره ــ حاشیه‌ای است با شیب ملایم که همهٔ قاره‌های جهان را احاطه کرده است .

الف ــ نور خورشید به‌آن می‌رسد

ب ــ سبزیجاتی شبیه سبزیجات خشکی درآن می‌رود

ج ــ کف آن پوشیده ازشن وگِل شسته‌شده از ساحل است

د ــ انواع ماهی‌های آب شور درآن پیدا می‌شود

۲ــ شیب قاره‌که بعداز فلات قاره با شیب تند بطرف پائین‌می‌رود (بدون ارتباط با فاصله وعمق)

الف ــ فاقد نور و زندگی گیاهی است

ب ــ فشار، سرما وسکوت بتدریج زیاد می‌شود .

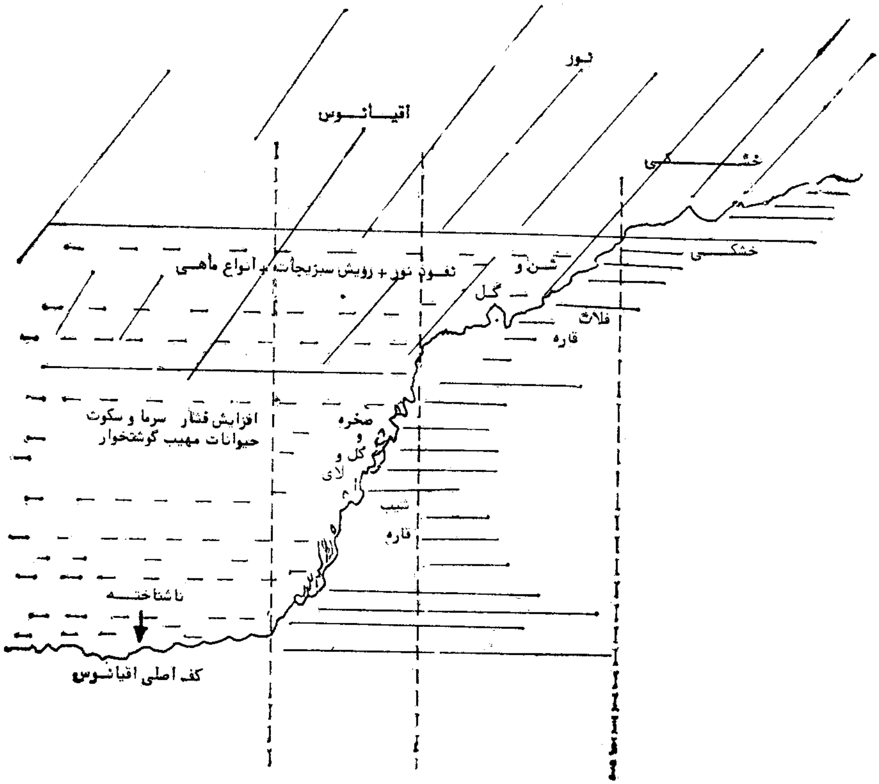
ج ــ سطح آن از صخره، گل ولای پوشیده است

د ــ حیوانات کوچك و بزرگ گوشتخوار وحشتناك درآن زندگی می‌کنند .

۳ــ کف اقیانوس درپای شیب قاره است و دنیای اسرارآمیز و ناشناخته‌ایست‌که باید آنرا کشف‌کرد .

دراین طریقه بجای جملات کامل می‌توان ازعبارات و شبه جمله‌ها نیز استفاده‌کرد اگرچه وقت‌زیادتری صرف می‌گردد ولی دارای مزایا و محاسنی نیز می‌باشد . استفاده از انواع مذکور دربالاــ شاید

فرم‌خاصی‌که خودشما به‌کارمی‌برید ـ بستگی‌به‌خصوصیات‌ذهنی، عادات مطالعهٔ شما و سلیقهٔ خاص شما دارد . ممکن‌است کسی‌که نقاشی خوبی دارد وشکل‌ها در ذهنش بهتر جا می‌گیرد خلاصه‌ای به‌شکل زیر تهیه‌کند.



شکل ۱۱ـ خلاصه‌ای‌که توأم با شکل و تصویر جزئیات مهم مطالب است . (رك : به‌متن صفحهٔ قبل) • درهنگام کشیدن چنین تصویری و مراجعهٔ مکرر به‌متن برای نوشتن کلمات و عبارات اساسی بخاطر تکرار زیاد که درعین حال توأم با تفریح نقاشی است و چشم نیز همه‌چیز را می‌بیند و تجسم آن درمغز آسان میگردد ، مطالب را خیلی خوب و عمقی فرا گرفته و به‌خاطر میسپاریم .

یادداشتهای لازم

فصل سوم

شرایط لازم برای مطالعه‌ی بهتر

- انگیزه
- تمرکز حواس
- جای مطالعه
- زمان مطالعه
- داشتن و به‌کاربردن برنامهٔ مناسب
- یادداشتهای لازم

انگیزه

یکی‌ازمهمترین‌عواملی‌که به‌یادگیری‌مطالب‌کمك می‌کند ویادگیری را سهل و سریع می‌سازد انگیزه است . شاگردی داشتم‌که در درس‌زبان بسیارضعیف بود وچنان به‌نظر می‌رسیدکه‌اصولاً بقول معروف استعداد یادگیری زبان را ندارد[1] اتفاق افتاد و برای وی امکاناتی پیدا شد که قرار شد پدرش وی‌را برای ادامهٔ تحصیل به‌انگلستان بفرستد . ظرف سه‌ماه چنان پیشرفتی در زبان کردکه واقعاً شگفت‌آور بود . آنچه راکه طی‌چهارسال نیاموخته بود سه‌ماهه فرا گرفت وخیلی بیشتر ازآنـرا ، خواندن، نوشتن، املا وسخن‌گفتن به‌انگلیسی را تقریباً به‌خوبی فـرا گرفت . متنی راکه قبلاً سه چهـاربار برایش می‌خواندیـم وبه‌سختی میآموخت، کافی بودکه یکبار گوش‌کند و فراگیرد . معنی لغات را با یکبار شنیدن بخاطر می‌سپرد واملاء سخت‌ترین کلمات را با یکباردیدن فرا می‌گرفت . وی درعوض درسهای فیزیك و ریاضیات راکه مـورد

۱ــ این حرف مصطلح بسیار بی‌معنی است زیرا امروزه ثابت شده است‌که اگر کسی یك زبان را (زبان مادری خودرا) فرا گرفته است حتماً استعداد فراگیری زبانهای متعدد دیگر را نیز دارد .

علاقه‌اش بود ودرآنها قوی بود بکناری گذاشته واهمیتی به‌آنها نمی‌داد زیرا قرار بودکه قبل‌از امتحانات پایان‌سال به‌انگلستان عزیمت‌کند. دیگر انگیزه‌ای برای خواندن‌این دو درس نداشت . مثال جالب‌تر اینکه‌چندی قبل کلاس بازآموزی برای دبیران یکی‌از نواحی ترتیب داده شد تا در رشتهٔ زبان انگلیسی مطالب تازه و روشهای تدریس را فرا گیرند . اینجانب مأمور درس‌دادن به‌آنان که ۱۵ نفر بودند شدم . چندین‌کتاب تازه چاپ را مطالعه کرده وپلی‌کپی مناسبی تهیه کرده وبا قسمتی از مطالب و نوشته‌های خود بهم آمیخته وبه‌کلاس بردم . درجلسات اول صحبت از امتحان و ردکردن نمره به‌ناحیه شد گفتم که چنین قراری نداریم وچون خانمها و آقایان خود دبیرند و معلم و می‌دانندکه چرا به‌این کلاسها می‌آیند لذا احتیاجی‌به‌این نیست‌که آنان‌را وادار‌به‌خواندن و یادگیری کنم . مطالب ارائه می‌شود وآنها آنرا فرا می‌گیرید .

بعداز گذشت چند هفته متوجه شدم‌که کوچکترین تغییری‌درکلاس بوجود نیامده است وگویا حضرات چندان رغبتی به‌خواندن و فراگیری مطالب درسی نشان نمی‌دهند. می‌دانیدکه درآموزش‌ارائه‌ی درس‌قسمتی ازکار می‌باشد و بهترین معلمین با بهترین ارائه‌ی درس فقط قسمتی از کار را انجام می‌دهند ویادگیری واقعی بعهده‌ی خود شاگرد و مقدار فعالیت وتلاش وتمرینی است‌که انجام می‌دهد . اگر قرار باشد معلم‌فقط درس بدهد و شاگرد گوش‌کند و تکلیفی انجام ندهد یادداشتی‌برندارد، کتاب یاپلی‌کپی یا منبعی نباشد و وی وادار به‌خواندن ومطالعه و احیاناً رونویسی ازآن نگردد شنیده‌ها چند روز یا چند ماه بعد ازیاد می‌رود

و قدمی به‌جلو برداشته نمی‌شود .

روزی را درهفته‌ی بعد معین کردم که ازمطالب خوانده‌شده امتحان بگیریم . نتیجهٔ امتحان صفر بود و متأسفانه دبیران محترم خودشاگردان بسیار تنبلی ازآب درآمدند . غیراز دو نفرکه درعین حال دانشجو بوده و انگیزه‌ای برای مطالعه داشتند .

می‌دانستم که گزارش پیشرفت درکلاسهای بازآموزی می‌تواند در ترفیعات کارمندان مؤثر باشد . جلسه‌ی بعد اوراق را بآنان پس دادم و اعلام کردم که درطی دوره چند امتحان و در آخر یك امتحان کلی خواهم گرفت و پیشرفت کار کلاسی شرکت‌کنندگان را به‌اداره گزارش خواهم کرد . امتحان قبلی را ندیده خواهم گرفت ولی هفته‌ی بعداز مطالب قبلی امتحان مجددی خواهیم داشت. نتیجه‌ی پیشرفت کلاس رانمی‌توانید حدس بزنید که چقدر عالی بود .

انگیزه یکی‌از مهمترین عواملی است کــه پیشرفت فردرا تأمین می‌کند . البته انگیزه درجات مختلفی دارد و درسنین مختلفَ متفاوت است . درمورد کودك مدرسه‌ی ابتدائی تشویق ساده و قول خرید یك بادبادك یا اسباب‌بازی ومانند آن درصورت گرفتن نمره‌ی خوبــ خود گرفتن نمره‌ی خوب واخذ مدال افتخار وکارت صدآفرینــ وسرآمد شدن درمیان همکلاسی‌ها وخرید لباس یا وسایل کار مورد علاقه‌اش ، رفتن به‌مهمانی و بسیاری چیزهای دیگر می‌تواند انگیزه‌های خوبی‌برای فراگیری و بجلوراندن طفل باشد .

در دبیرستان صحبت از آینده ، داشتن شغل مناسب و زندگــی

شرافتمندانه و راحت، داشتن احترام دراجتماع و خدمت به‌مردم و به مملکت و نظیر آن، انگیزه‌های مناسبی هستند که گاه و بیگاه گوشزدکردن و یادآوری آن می‌تواند از هرگونه تنبیهی مؤثرتر باشد.[۱]

طبق مثالهای یادشده دربالا افراد بزرگترهم واقعاً احتیاج به‌انگیزه دارند ولی نوع آن فرق می‌کند. دانشجو هربارکه احساس می‌کند در کارخود سست شده‌است می‌تواند خود لحظه‌ای به‌آینده ومدت باقی‌مانده از تحصیل و نظیرآن فکرکند، دوباره کوك خواهد شد!

انگیزه بردونوع است: انگیزه‌ی درونی و انگیزه‌ی بیرونی.

انگیزه‌ی درونی مولود عواملی نظیر امید وآرزوها وهدف انسان برای پیشرفت واینکه روزی «کسی» شود، علاقه‌ی درونی وی نسبت به‌درس یا رشته‌ای خاص و رقابت باهمکلاسی‌ها یا افرادفامیل و نظیر آنست. این انگیزه بتعداد افراد متفاوت است. برای محصل به‌تناسب سن وسال وتوان فکریش باید هدف و مقصودی را از فراگیری و تحصیل مشخص کرد وسپس به‌آن سو سوقش داد. اگر بتوانیم این حس طفل را خوب قلقلك بدهیم مانند عروسك کوکی خود براه می‌افتد وفشار بعدی چندان لازم نیست.

۱- تنبیه بدنی بخودی خود اثر چندانی ندارد جز آنکه فکر وجسم تنبیه کننده و تنبیه شونده را خرد می‌کند و اگر زیاد تکرار شود اثر وجودی آن ازبین میرود. ولی ترس از تنبیه بدنی همیشه خیلی مؤثرتر خواهد بود چون کودکی‌که کتك نخورده است از کتك خوردن خیلی می‌هراسد و نباید کاری کرد که باصطلاح ترسش از تنبیه بریزد.

انگیزه‌های خارجی نیز متفاوتند، بعضی‌ازکتب و درسها و معلمین و استادان دارای کشش هستند و شاگرد را بدنبال خود می‌کشانند و در واقع علاقه‌ای در وی ایجاد می‌کندکه آن درس را بهتر بخواند.

مهمترین انگیزه‌ی خارجی نمره و وعده است. البته گفته می‌شود که درس‌را نباید برای نمره خواند و درس‌را باید برای فهمیدن، برای خاطر خود درس وبرای تکمیل و پیشرفت شخصیت خود خواند. البته ما نیز به‌این حرفها اعتقاد داریم ولی واقعیت این است‌که وقتی پای نمره درپیش باشد و نمره پلکان ارتقاء به‌رتبه‌ی بالاتر یا کلاس بالاتر باشد نمی‌توان اثر وجودی آنرا نادیده گرفت. (این درمثال کلاس بازآموزی دبیران دربالا باثبات رسید).

لذا امید گرفتن نمره‌ی خوب وبهتر، توأم با تشویق وعده‌های مناسب بخصوص درمورد محصلین مدارس دراکثر قریب‌باتفاق موارد مثبت و مؤثر است. البته باید خیلی توجه شودکه اگر به‌طفل یا جوان قولی داده شد باید دراجرای آن وسواس داشت‌وحتماً اولاً قولی راکه عملی نباشد به‌وی ندهیم و ثانیاً درصورتی‌که وی، به‌عهد خود وفا کرد به‌هیچ‌عنوان از وفای به‌عهدسرباز نزنیم تا طفل نسبت به‌قول‌های بعدی ما اعتماد داشته و آنرا قبول‌کند. فقط درین صورت است‌که این نوع انگیزه مؤثر واقع می‌شود.

درمورد وعده که آنرا والدین و نزدیکان درمورد محصلین به‌کار می‌برند باید متذکر شدکه دانشجویان نیز می‌توانند آنرا درمورد خود به‌کار برند به‌این‌طریق‌که با خود قرار می‌گذارند اگر درفلان درس‌موفق

شده وبا نمره یا سطح رضایت‌بخش و بالائی آنرا گذراندند، یا معدل معینی را درترم یا ثلث‌تحصیلی بدست‌آوردند. مثلاً به‌مسافرت کوتاهی خواهند رفت. برای دیدن کسان خود عزیمت خواهندکرد، فلان‌وسیله‌ی ضروری یا لباس، کیف، کفش‌را برای خود تهیه خواهند کرد . دربین ترم می‌توانند بارها پس‌ازهرامتحان خودرا (واگر امکان مالی ایجاب کند دوست یا دوستانی را) به‌رستوران دعوت‌کرده وبخود پاداش‌دهند! که این یك پاداش دوطرفه است زیرا همانطورکه درفصل مربوط به‌آماده شدن برای امتحانات خواهد آمد تقویت جسمی و استراحت بموقع و حرکت و فعالیت بدنی همه بسیار لازم هستند .

تمرکز حواس

منظور از تمرکز حواس به‌هنگام خواندن و مطالعه، توجه کامل به‌مطلب و موضوع مورد نظر است . به‌هنگام وجود علاقه به‌آنچه که مطالعه می‌کنیم این‌کاریست آسان . ولی در مواردی‌که علاقه‌ای خاص یا انگیزه‌ای برای خواندن موجود نباشد ویا زور و اجباری درکارباشد این تمرکز حواس مشکل می‌شود .

درمدارس میزان توجه شاگردان نسبت به‌درسهای مختلف متفاوت می‌باشد : اگر شما از درس خاصی خوشتان نمی‌آید[1] ، با توجه به‌اینکه

۱ــ در مدارس نحوهٔ برخورد معلم با شاگرد اغلب نقش تعیین‌کننده‌ای دارد . چه‌بسا معلمینی‌که با خشونت و رفتار نادرست ویا تبعیض میان شاگردان سبب می‌شوندکه تعدادی از آنها به‌آن درس بخصوص بی‌اعتنا شده وتا آخر سال ویا دورهٔ تحصیلی درآن درس ←

مجبور به‌خواندن وامتحان‌دادن آن درس‌هستید، باید آنرا خوب‌خوانده ویاد بگیرید . هردرسی از ارزش خاصی برخورداراست واگر توجه‌کنید مشاهده خواهید کردکه بعضی از هم‌کلاسهای شما ، درسهائی راکه شما بی‌ارزش یا سخت می‌دانید با نمرات عالی گــذرانده وآن درسهــا را درسهائی بسیار آسان می‌شناسند .

چگونه می‌توان علاقه را به‌اینگونه درسها زیاد کرد ؟

اول، فکرکنید (یا برای فرزندان کوچك خود تشریح کنید) که چگونه، چرا وتا چه‌اندازه آن درس خاص بــرای بالابردن معلومات عمومی افراد اهمیت دارد . امکان دارد از درس فیزیك چندان خوشتان نیاید ولی برای درك فعالیتهای فضائی دانستن کمی فیزیك بسیار کمك‌کننده خواهد بود . ممکن‌است‌که از بیولژی چندان خوشتان نیاید ولی اگر نسبت به‌طرز کار بدن خود وآناتومی کنجکاو باشید، بیولژی درس مفیدی بنظر خواهد رسید .

هرچه دامنه‌ی معلومات خودرا در مباحث گوناگون علمی وسعت دهید درك بهتر جهان مدرن امروزی برایتان آسان‌تر بوده و معیاری برای میزان تحصیل‌کردگی و روشنفکری شما خواهد بود .

دوم، فکرکنیدکه چگونه هردرسی با سایر دروس، زمانها، مکانها،

→

ضعیف مانده وبا سختی آنرا بگذرانند . نحوهٔ رفتار معلم باید به‌گونه‌ای باشدکه شاگرد علاوه به‌احساس احترام به‌وی، وی‌را دوست و راهنمای دلسوز خود بداند . درین صورت، انگیزهٔ خوبی برای خوب فراگرفتن درسهایش و گوش‌کردن به‌آنچه که میگوید خواهدداشت.

مشکلات و هدفهای دیگر در ارتباط است . اگرچه می‌توان گفت که برنامهٔ تحصیلی از موضوعات و دروس گوناگون و مجزا از یکدیگر تشکیل یافته است، هرگزدروس‌را بشکل مجزی وتك‌تك مطالعه نمی‌کنید.

تاریخ گذشته‌ها به‌نحوی مربوط به‌وقایع امروزی می‌شود . درك جنبش‌ها و تغییرات امروزی درسطح دنیا ، بدون‌توجه به‌گذشتهٔ‌کشورها مشکل بنظر می‌رسد . فیزیك وفلسفه درجهات بسیاری‌به‌یکدیگر مربوط می‌شوند، ریاضیات در درس‌اقتصاد به‌کار می‌رود، انعکاس‌جامعه‌شناسی و روانشناسی در ادبیات مشهود است . درسی‌که به‌تنهائی جالب به‌نظر نرسد، در ارتباط با سایر دروس جالب توجه خواهد بود .

سوم ، علاقه بستگی به‌درك دارد . اگر قوانین فوتبال و بسکتبال را ندانید، از تماشای این‌گونه مسابقات لذتی نخواهید برد . ولی اگر زحمت یادگیری قوانین و مقررات این بازیها را به‌خود بدهید ، متوجه خواهید شدکه اینها ورزشهائی هیجان‌آور می‌باشند . وقتی‌که شروع به‌خواندن درس جدیدی می‌نمائید سعی‌کنیدکه چشم خودرا خوب باز نمائید . (وظیفهٔ معلم واستاد دراین مرحله بسیار حساس و تعیین‌کننده است، یك سخنرانی کوتاه چند دقیقه‌ای در ابتدای شروع سال یا ترم تحصیلی، برای روشن‌ساختن ذهن محصل وایجاد انگیزه و علاقه در وی بسیار مفید خواهد بود .)

درابتدای شروع درسی تازه ، هرگز این فکر راکه این درسی خسته‌کننده یا مشکل است به‌خود راه ندهید و مهمتراینکه هرگز از درسهای کلاس عقب نیفتید . هردرسی راقبلاً نگاه کنید، درسرکلاس

با دقت گوش فرا دهید، نکات مبهم‌را بپرسید و کارهای کلاسی‌وتکالیف خانه را بموقع انجام دهید . از غیبت درسر کلاسها بپرهیزید . هرگاه قسمتی‌از درس‌را متوجه نشوید یا حاضر نکنید، فراگیری بقیه‌ی آن‌که مربوط به‌آن قسمت باشد مشکل ومشکل‌تر خواهد شد . و وقتی که درسهای‌جدید را نفهمیدید بتدریج هرچه علاقه‌ای‌که نسبت به‌آن درس داشته یا درخود بوجود آورده بودید ازمیان‌خواهد رفت. وچون علاقه ازمیان رفت، درس مشکل‌تر به‌نظر می‌رسد . برای حفظ علاقه وتوجه به‌درس بطور مرتب درسها را حاضرکنید . از پرسیدن وکمك‌گرفتن‌برای آنچه‌که نمی‌فهمید ترسی بخود راه ندهید وکوتاهی نکنید .

مزاحم‌ها (یا منحرف‌کننده‌های حواس)

حتی اگر به‌درس یا موضوعی علاقمند باشید ، به‌هنگام مطالعه متوجه می‌شویدکه توجه شما بارها بوسیلهٔ مزاحم‌هائی منحرف می‌شود. دراینجا مقصود از مزاحم هرچیز یاکسی است‌که مطالعهٔ شما را و تمرکز حواس شمارا مختل سازد نظیر، صدای ناگهانی، یا شخصی‌که بطور غیر منتظره بشما سرمیزند و شمارا از کاری‌که درحال انجام آن هستید باز می‌دارد . بعضی‌از مزاحمین ازکنترل ما خارجند ولی بعضی دیگر را می‌توان کنترل کرد .

باانتخاب مکان و زمان مطالعه می‌توان بعضی‌از مزاحمین را ازمیان برد، باتوجه به‌بهداشت و تندرستی و تقویت بدن بسیاری دیگر ازاین مزاحمین ازمیان‌می‌روند،حاصل‌سوءتغذیه‌وبیدارخوابی و شب‌زنده‌داری

وکم‌خوابی فراوان‌این‌خواهد بودکه نتوانیم حواس‌خودرا خوب‌متمرکز سازیم . اگر چشمهایتان زود خسته شده ویا پس‌از مدتی مطالعه و تمرکز حواس گرفتار سردرد می‌شوید امکان داردکه احتیاج به‌مراجعه به‌چشم پزشك و معاینهٔ چشم خود داشته باشید . سلامتی بدن برای ایجاد عادات مطالعهٔ مفید بسیار مؤثر است .

جای مطالعه

درتمام کتبی‌که این نکته را توصیف‌کرده‌اند مطالبی نظیر آنچه ما نیز دراینجا خواهیم آورد بیان‌کرده‌اندکه لازمه‌اش فراهم بودن‌امکانات مادی و مالی خوب است . داشتن میز درخانه‌ای‌که میزی وجود ندارد، و داشتن اتاق مخصوص مطالعه درمکانهائی‌که یك خانواده دریك اتاق زندگی می‌کنند کاری دشوار است و در واقع غیرعملی . خوشبختانه افرادی‌که علیرغم اینگونه محرومیتها به‌تحصیل و مطالعه ادامه می‌دهند، آنقدر انگیزهٔ قوی دارند که سایر مسائل و مشکلات و مزاحمت‌ها را تحت‌الشعاع قرار داده وبا یکبار خواندن و مرور مطالب برای همیشه آنهارا به‌خاطر می‌سپارند . نوابغ بزرگ و مردان تاریخ‌ساز بسیاری از اینگونه محیط‌ها برخاسته‌اند . آنچه در زیر میآید اشاره به‌وضعیت‌های ایده‌آلی است‌که به‌تمرکز حواس و مطالعهٔ عمیق‌تر و مؤثرتر کمك‌خواهد کرد . برای این‌منظور داشتن جائی مخصوص و مختص مطالعه بسیار مفید خواهد بود . ایده‌آل آنست‌که چنین جائی، میز مطالعهٔ شخصی و دراتاق‌خصوصی خودتان باشد. اگر دراتاقی باکس‌دیگری شریك‌هستید،

بایستی بیشتر بکوشید از مزاحم‌ها جلوگیری کنید.

میز مطالعه باید از هرچیزی‌که حواس‌را پرت می‌کند پاك باشد، نظیر عکس، نامه‌های خصوصی، روزنامه و مجله و بخصوص رادیو. تمام کتابهائی‌که برای مطالعه لازم دارید نظیر کتب درسی، دفاتر، کتاب‌لغت، خط‌کش، گونیا، قلم ومداد و نظیر آن، می‌بایستی‌که دردسترستان باشد. بارها اتفاق افتاده که درحین مطالعه، انجام تکلیفی‌که از یاد برده بودیم به‌خاطرمان‌میآید وتمام ساعات باقیمانده را به‌خاطر تنبلی‌که ازجابرنخیزیم و دفترچهٔ مربوطه را ازآن طرف اتاق برنداریم از انجام آن تکلیف باز مانده‌ایم!

درسمت چپ میز، واگر چپ دست هستید درسمت راست، باید چراغی‌که سطح میز را خوب روشن‌کند موجود باشد (وجود نورکافی ومناسب برای مطالعهٔ راحت لازم است). همچنین هوا باید بقدرکافی دراین قسمت موجود باشد ونباید مکان مطالعه را درگوشه‌ای بسته و خفه انتخاب کرد.

درپشت این میز یا این گوشه از اتاق فقط به‌کار مطالعه بپردازید. برای خواندن کتاب و روزنامه وحتی خواندن نامه‌ای‌که مدتها انتظارش را کشیده‌اید به‌جای دیگری بروید. می‌بایستی‌که هرگاه به‌سرمیز خود، یا آن گوشه از اتاق بروید بصرافت هیچ‌چیز جز مطالعه نیفتید.

متأسفانه، اغلب اتفاق می‌افتدکه جای مطالعه درخانه، یادرخوابگاه دانشگاه شلوغ و پرسروصدا است وگاه وبیگاه نیز ناچار از پذیرائی از دوستان و خویشان خود هستیم. ازین نظر اغلب محصلین ترجیح

میدهندکه از کتابخانه استفاده کند . اینجا نیز مزاحمت‌ها و مشکلات مختص به‌خود را داراست . این مشکلات وجود دارند، ولی درصد آنها خیلی کمتراست از هنگامی‌که بخواهید در روی صندلی واقع درمحوطهٔ دانشگاه، یا درکنار خیابان مطالعه‌کنید ویا درچاپخانهٔ عمومی وفروشگاه مـدرسه، کنار زمین والیبال کتاب بدست‌گرفته وسعی‌کنید چیزی از لابلای سطور کتاب به‌معلومات خود اضافه نمائید !

توجه داشته باشیدکه اگر مطالعه را بصورت عادت درآورید و در ساعات معینی از روز یا شب عادت‌کنیدکه به‌مطالعه بپردازید، کمك‌بسیار مؤثری به‌خود کرده‌اید .

اگر درمکان مطالعهٔ خود زود خسته میشوید یا خوابتان می‌گیرد سعی‌کنیدکه علت را دریابید : یا انگیزهٔ‌کافی درخود ایجاد نکرده‌اید، یا محل نشستن‌شما بسیار نرم و نامناسب است،یا هوای‌کافی وجود ندارد. می‌توانید بـا بازکردن پنجره وایجاد جریان هوای صاف و احیاناً‌خنك این مشکل را حل‌کنید ویا امکان دارد جسماً خسته باشید با دوسه‌دقیقه نرمش‌وحرکت‌تنددست‌وپادرهمانجا می‌توانیدخستگی‌را ازخوددورکنید.

شاید شما هم با جناب مستطاب درس‌خوان بسیار جدی، علاقمند، مصمم وخوش‌نیت ساعت شش بعدازظهر تا پاسی پس‌از نیمه‌شب آشنا باشید ! جناب ایشان در رأس ساعت شش بعدازظهر به‌میز مطالعهٔ خود نزدیك شده وبا دقت تمام همه چیز را برای ساعات مداوم مطالعه‌که در پیش خواهد داشت مرتب می‌کند . پس‌از آنکه همه‌چیز را کاملاً در جای خود قرار داد، مجدداً هرقلم از اشیاء لازم را بررسی می‌کند که

فرصت کافی برای اولین بهانهٔ خود بهدست آورد : به‌یاد می‌آورد که صبح بقدر کافی وقت پیدا نکردکه همهٔ قسمتهای مورد علاقه‌اش را در روزنامه بخواند. علاوه برآن‌حس‌می‌کندکه اگر بخواهد بدون‌هیچگونه مزاحمتی به‌مطالعهٔ خود ادامه دهد لازم است‌که چنین مسائل جزئی و بی‌اهمیت‌را پیش‌ازمبادرت‌به‌انجام‌وظیفهٔ‌مهمی‌که درپیش‌دارد، حل‌نماید !

روزنامه را ازنظر می‌گذراند و مطالب آنرا تکه‌تکه می‌خواند و همانطورکه به‌این قسمت وآن قسمت نظر می‌اندازد متوجه می‌شودکه ، مطالب مورد علاقهٔ وی در روزنامهٔ آنروز بیشتر ازآن میزانی بوده‌که قبلاً فکر می‌کرد . درضمن ورق‌زدن صفحات نگاهش به‌قسمت برنامه‌های تلویزیون می‌افتد . درین لحظه به‌خاطر مبارکش خطورمی‌کند که بد نیست اولین برنامهٔ تنفسی میان ساعات مطالعه را برای حدود بین ساعت ۸ تا ۸/۵ درنظر بگیرد . به‌برنامه‌ها نگاه می‌کند و برنامهٔ نیمساعتهٔ‌مورد علاقه‌اش«رازبقا» را می‌بیندکه باکشش خاص خود درساعت ۷ بعدازظهر شروع می‌شود .

درین حال می‌اندیشدکه : «خوب، روز سختی را پشت سرگذارده و چیزی به‌شروع برنامه نمانده است و دیدن برنامهٔ مورد علاقه و تمدد اعصاب واقعاً به‌پیشرفت مطالعهٔ بعدی کمك خواهد کرد ... »

ساعت هفت وچهل وپنج دقیقه به‌پشت میز مطالعهٔ خود بازمی‌گردد زیرا ابتدای برنامهٔ‌بعدی نیزکمی‌بیش‌از‌آنچه‌که‌فکرمی‌کردجالب‌بوده‌است.

درین مرحله ، وی هنوز دور وبر میز خود می‌پلکد وباکتاب خود بازی می‌کند وسعی می‌نماید دوباره به‌خود قوت قلب بدهدکه بخاطر

می‌آورد کــه قرار بود به‌یکی‌از دوستانش تلفن بزند و بهتراست قبل‌از شروع جدی مطالعه ، مانند مقاله‌های‌موردعلاقه‌اش در روزنامه، هــر چه زودتر از پیش پایش برداشته شود .

مکالمهٔ تلفنی، طبیعتاً ، خیلی جانب‌تر و طولانی‌تر از آنچه‌که در نظر داشت ازآب درمیآید ولی سرانجام‌مطالعه‌گر دلیرما حدود ساعت ۸/۵ بار دیگر خودرا درپشت میز مطالعه می‌یابد .

درین مرحله وی واقعاً درپشت میز خود قرار گــرفته وکتاب را به‌نشانهٔ آمادگی برای مطالعه‌ی‌جدی بازکرده وشروع به‌خواندن می‌کند (معمولاً صفحهٔ اول) که اولین آثار گرسنگی و تشنگی در وی ظاهر شده وشکمش تیر می‌کشد . عجب درد مصیبت‌باری ! بزودی درمی‌یابد که هرچه بیشتر صبرکندکه این تیرکشیدن‌ها آرام گیرند، بدتر شده و بیشتر تمرکز حواس برای مطالعه را از دست می‌دهد .

تنها راه‌حل واضح وآشکار آن لقمه‌ای غذای سبك می‌باشد . و بهنگام آماده‌ساختن، این‌لقمه غذای سبك مانند ایجاد تداعی‌دریك‌زمینهٔ خلاق فکری، اقلام متفاوت شروع به‌رویش‌کرده و چیزهای خوش‌مزه یکی بعداز دیگری به‌مرکز گرسنگی وی پیوند یافته ویك لقمه غذای سبك تبدیل به‌یك خروار خوراکی وشبیه به‌ضیافتی تمام‌عیار می‌گردد .

پس‌از رفع این آخرین‌مانع، وی با اطمینان‌کامل‌که این‌بار هیچ‌چیز نخواهد توانست مانع ایثار وی‌در راه مطالعه شود، به‌سرمیزبازمی‌گردد. هنوز اولین جمله‌های صفحهٔ اول را بار دیگر ازنظر نگذرانده ... که مطالعه‌گر مصمم ما حس می‌کند شکمش بیش‌از اندازه پرشده و خواب

درگرد سرش به‌پرواز درآمده است . به‌فکر مبارکش می‌رسد تماشای یك برنامهٔ نیمساعته دیگر درساعت ده (یا تمام‌کردن داستان دنباله‌دار مجله) کمك زیادی به‌هضم غذا خواهد کرد و بقیهٔ وقت‌را حتماً، حتماً، حتماً به‌مطالعه خـــواهد پرداخت . درساعت ۱۲ نیمه‌شب ویرا درکنار تلویزیون یا درگوشه‌ای از اتاق درحالی‌که مجله‌ای نیمه‌باز درکنار وی افتاده است مست خواب می‌بینیم .

دراین حال حتی به‌هنگامی‌کـــه کسی به‌اتاق آمـــده و ویرا بیدار می‌کند ، درحالیکه بطرف رختخواب خود می‌رود با خود می‌اندیشدکه کارها زیاد هم بد پیش نرفتند ! چرا که به‌هر صورت استراحت خوبی کرده ، غذای خوبی خورده ، قدری برنامه‌های تفریحی و آرام‌بخش را ملاحظه‌کرده، وظیفهٔ اجتماعی خودرا نسبت‌به‌دوست خود بانجام‌رسانده، مطالبی راکه درطول روز فرا گرفته بوده است هضم کرده (و داستان شورانگیز نیمه‌تمام مجله را باتمام رسانده) وهمهٔ موانع را از پیش‌پای خود برداشته تا فردا صبح زود ، ساعت پنج .... (که البته روز بعدهم آنقدر دیر از خواب برمی‌خیزدکه چند دقیقه‌ای هم دیر به‌کلاس درس می‌رسد) .

بمحض حضور درمکان مطالعه فقط بکار مطالعه پرداخته و برای شروع بکار وسواس بخرج ندهید. فوراً شروع‌کنید. هرفکر مزاحمی که به‌مغزتان رسید با قاطعیت آنرا دورکرده و اجازه ندهید تا پایان ساعت مطالعه باز گردد . بخود بقبولانیدکه آدم با اراده‌ای هستید،اول مطالعه وبعد... هرچه راکه فرا می‌گیرید بطورخلاصه وباتوجه به‌جملات

اصلی برای خود تکرار و تعریف کرده وسعی‌کنیدکه با دروس بطور خودمانی وبا خاطرجمع مواجه شوید. به‌خود تلقین کنیدکه قادرید هر درسی را خوب فرا بگیرید. چون واقعاً قادر به‌این کارهستید. به‌خود اطمینان داشته باشید. وسعی‌کنید ازاین اطمینان حداکثر استفاده‌راببرید.

اگر در درسی ضعیف هستید نگوییدکه آن درس سخت است به‌سایر هم‌شاگردیهای خود نگاه کنید. بسیاری هستندکه آن درس برایشان بسیار آسان است وباز درسی‌که برای شما بسیار آسان به‌نظر می‌رسد ممکن‌است برای آنها مشکل باشد. دروس بخودی خود هیچ گونه سختی یا سادگی ندارند. سعی‌کنید اشکال خودرا پیدا کنید. شاید مربوط به‌نداشتن مطالعهٔ قبلی، پیش‌از حضور درکلاس‌باشد. شاید بخاطر غیبت در جلسات قبل و نفهمیدن یکی دو درس قبلی، دنبال‌کردن بقیهٔ مطالب کتاب مشکل شده‌است[1] اگر مبحثی ازدرس را حتی با تکرار خوب نمی‌فهمید کنجکاوی‌کنید، شاید چون مبحث قبلی آنرا متوجه نشده‌اید دچار این مشکل شده‌اید. معلومات حاضر خودرا به‌معلومات قبلی پیوند بزنید و همیشه سعی‌کنید رابطه‌ای منطقی با قسمتهای هر درسی برقرار سازید و طوری با دروس خود برخوردکنیدکه همیشه برآنها مسلط بوده وهرلحظه بخواهید بتوانید آنهارا بازگو کرده وبیان نمائید.

۱ـ گاه علت ضعیف‌بودن در درسی به‌پایه و مقدمات آن درسالهای قبل برمیگردد. اینست‌که گاه تنبلی در درسها فقط باعث کم‌شدن نمره نشده و احتمالاً باعث خواهد شد که درکلاسهای بالاتر نیز تا سالهای سال درآن دروس‌و دروس مربوط مواجه بااشکال‌بشویم.

وقت مطالعه

یکی‌از عاقلانه‌ترین و درعین حال مشکل‌ترین قوانین مطالعه طرح کردن برنامهٔ مطالعهٔ منظم‌وبه‌کارگرفتن آنست. مشکل‌بودن این‌کار ازین نظر است‌که علاوه بر وسوسه‌ها و مزاحمت‌های گوناگون اغلب وقفه‌ها و فاصله‌های ناخواسته‌ای نیز ایجاد میگردد . با وجود این، اگر واقعاً علاقه به‌خوب تحصیل‌کردن و مطالعهٔ درست دارید برنامه‌ای را طرح کنید و طرح خودرا بمرحلهٔ اجرا درآورید .

بارها این سؤال پیش میآیدکه آیا بهترین زمان برای مطالعه صبح زود است یا شب هنگام تا دیروقت ؟ این بستگی به‌عادات فردی دارد . بعضی اشخاص عادت دارند تا نیمه‌های شب بیدار بمانند وبا استفاده از سکوت و آرامش شبانه با خیال راحت مطالعه و کارکنند و لذت ببرند. اینها اگر صبح زود از خواب برخیزند بقول خودشان تا شب گیج بوده واز درك مطالب باز می‌مانند . بعضی دیگر عادت به‌زودخفتن دارند و صبح پیش‌از تاریکی ازخواب برخاسته و به‌انجام وظایف و تکالیف و مطالعه و یادگیری می‌پردازند . شما باید خود نبض و عادت خودرا بدست آورید . ولی به‌طورکلی گفته میشودکه دروس از حفظ‌کردنی‌را در صبح زود ، پس‌از اینکه مغز واعصاب بعداز خواب شبانه استراحت کرده و آمادگی پذیرش مطالب را به‌نحو احسن پیدا کرده است بهتر میشود فرا گرفت . باز درهرحال هیچ‌وقت وهیچ زمانی از روز و شب برای فراگیری، خواندن و مطالعه نامناسب نیست . بشرط اینکه از

پُرخوانی، فشار بیش‌از اندازه به‌خود، مطالعه با حجم، نامناسب، کم‌کردن وقت استراحت و تفریح و تغذیهٔ ناکافی پرهیز کرده واز ورزش وحرکت بدنی (حتی اگر بصورت روزی چند کیلومتر پیاده‌روی باشد) پرهیز نکنیم .

جهان چون خطوخال و زلف وابروست
که هر چیزی به‌جای خویش نیکوست

(و لازم است !) درطول روز وقت زیادی برای تفریح ، تمدد اعصاب، وقت کشتن ! و همچنین برای مطالعه وجود دارد . وقت زیادی وجود دارد ولی بیشتر این وقت بیهوده تلف شده وبطورکامل مورد استفاده قرار نمی‌گیرد مگر آنکه برای خود برنامه‌ای درست تهیه کنید . اگر برنامه‌ای منظم نداشته باشیدکه وقت خودرا باآن تنظیم کنید، وقت زیادی را تلف خواهیدکرد . به‌این معنی‌که تا اولین روزسال یا ترم تحصیلی هیچگونه درس یا تکلیفی درپیش ندارید واگر ازهمان روز اول برنامه‌ای مرتب ومنظم نداشته باشید، روزبروز تکالیف درسی به‌روی هم انباشته شده هرچه بیشتر تعلل کنید تکلیف بیشتری جمع میشود . و هرچه بیشتر تکالیف برروی هم جمع شود، رغبت شروع به‌کار درشما کمتر خواهد شد . هرچه بیشتر برای شروع به‌کار طول بدهید، باز تکالیف بیشتری درپیش روی خواهید داشت . از درسهای کلاس عقب خواهید ماند، درسهای جدید را خوب نخواهید فهمید و هنوز یکماهی از شروع کار نگذشته احساس‌عقب‌ماندگی، ضعیف‌بودن بی‌حوصلگی، تنفر از درس و مدرسه و دلهرهٔ شکست وعدم موفقیت

وجود شما را پر خواهدکرد واین خود اعتماد به‌نفس راکه مهم‌ترین عامل موفقیت و پیشرفت‌است درشما خواهدکشت. ولی اگربا داشتن برنامه‌ای درست، تکالیف مربوط به‌هر درس‌را قبل‌از شروع کلاس بعدی انجام داده و دروس داده‌شده را همان شب حاضر کنید، روز دوم سال یا ترم تحصیلی را باخیال‌راحت وبدون‌دغدغه‌ی‌خاطر شروع کرده ، با جرأت و اعتماد به‌نفس بیشتری درسرکلاس درس حاضر شده، درسهای بعدی را بهتر خواهید فهمید و بهمین‌ترتیب درپایان هفتهٔ اول باروتکلیفی درپیش شما باقی نمانده ، درپایان ماه و ثلث وسال نیزبه‌همین‌ترتیب ونهایتاً در شبهای امتحانات بدون احتیاج به‌شب زنده‌داری، نگرانی و دلهره بـا خیـال راحت استراحت کرده و روز بعد درانجام امتحانات مـوفق‌تر خواهید بود . پس عاقلانه است‌که برنامه‌ای برای‌مطالعه وانجام تکالیف برای خود طرح کنید . برنامه‌ای راکه برای خود طرح می‌کنید بستگی خواهد داشت به‌برنامهٔ کلاس مدرسه یا دانشگاه ، فعالیتها وکار خارج و ساعات خورد وخواب شما . تقسیم درست وقت چندان حائز اهمیت نیست . آنچه واقعاً اهمیت دارد این است‌که برنامه‌ای تنظیم کنیدکـه ایده‌آلـی نبوده وبا واقعیت زندگی شما تطبیق داشته باشد، با سایـر فعالیتها و محظورات شما هم‌آهنگ باشد و براساس احتیاجات شخصی و درسهای مربوط به‌خودتان طـرح‌ریزی شده باشد . البته مهم‌تـراز همهٔ اینها اینست‌که **سعی کنید طبق آن برنامه عمل نمائید .**

قبل‌از طرح برنامهٔ مطالعه، برنامهٔ هفتگی کلاسی خودرا مـورد بررسی قرار دهید ، تعداد ساعات هردرس و تعداد ساعاتی راکه برای

انجام تکالیف مربوط به‌آن درس لازم است حساب کنید . چند نکتهٔ مهم‌که لازم است درنظر داشته باشید در زیر ذکر می‌گردد :

۱ـ واقع‌گرا باشید . ساعات استراحت واوقاتی راکه برای تفریح وتمدّد اعصاب لازم دارید در برنامهٔ خود بگنجانید .

۲ـ برای دروسی‌که احتیاج به‌از حفظ‌کردن دارد (نظیر زبان) زمان مطالعه‌ای درست‌درآخرین فرصت قبل‌ازشروع‌کلاس‌درنظر‌بگیرید. مثلاً، درشب قبل‌از روزی‌که درس زبـان دارید، درس معین‌شده را بخوانید، ببینید تا چه‌حد پیشرفت کـرده‌اید ، لغاتی راکـه نمی‌دانید یادداشت‌کنید وبعد ترتیبی بدهیدکه قبل‌از شروع‌کلاس قسمت قرائت ولغات مربوط را یکبار دیگربخوانید . اگر تکلیف‌مربوطه نوشتن‌انشاء است بمحض پایان کلاس در اولین فرصت آنرا بنویسید تا فرصتی باشد که بافاصلهٔ زمانی، قبل‌ازشروع‌کلاس بعدی، آنرا مجدداً مرور وتصحیح نمائید . این قبیل انجام تکلیف و آمادگی کامل، درکلاس به‌شما اعتماد به‌نفس داده و علاقه‌اتان را به‌درس افزایش می‌دهد .

۳ـ برای درسهائی‌که بصورت خطابه یا سخنرانی توسط استاد در کلاس ایراد می‌گردد، فرصتی بلافاصله بعداز پایان کلاس درس برای مطالعه درنظر بگیرید . ولی اگر منابعی در رابطه بااین قبیل دروس‌برای مطالعه تعیین شده‌است قبل‌از کلاس آنها را مطالعه کنید . ایـن باعث خواهد شدکه با موضوع مورد بحث آشنائی بیشتری داشته و بتوانید یادداشت‌های بهتر و کاملتری ازخطابهٔ استاد تهیه نمائید . سپس‌بلافاصله بعدازپایان‌کلاس‌که هنوزمطالب درذهنتان‌هست یادداشتهای‌خودرا مرور

کرده ، احیاناً با مقابله با یادداشتهای سایر هم‌کلاسهای خود آنهاراتکمیل نمائید . این یادداشتهای تکمیل‌شده با فرارسیدن ایام امتحانات بسیار مفید خواهد بود .

٤ــ درکلاسهائی‌که هردو روش فوق تواماً به‌کار برده می‌شود برنامهٔ مرور و مطالعهٔ خودرا بتناسب طرح‌ریزی نمائید .

٥ــ بجای انباشته‌کردن ساعات مطالعه در قسمتی از شبانه‌روز (صبح، عصر، شب) ویا در روزهای معینی از ایام هفته، آنهارا بطور متعادلی پخش‌کنید . تجربه نشان داده است‌که اگر تمرینات خودرا با فاصله انجام دهید موفق‌تر خواهید بود. مثلاً، سه‌ساعت جدا مطالعه با فاصله‌های زمانی متناسب، خیلی بهتراست از سه‌ساعت مطالعهٔ مداوم بدون وقفه . همچنین بهتراست‌که یك درس خاص‌را بیش‌از چندساعت مطالعه نکنیم زیرا که باعث خستگی و تفرقهٔ حواس خواهد شد . پس‌از حدود هریکساعت مطالعه، استراحت‌کوتاهی‌کرده وحتی‌المقدورموضوع مطالعهٔ خودرا عوض‌کنید .

٦ــ انتظار نداشته باشیدکه درچند روز قبل‌از امتحانات وساعات آخر با پرخوانی مطالب زیادی را فراگیرید . درگوشه‌هائی از برنامهٔ خود فرصتهای کوتاهی برای مرورهای هفتگی درسها بگذارید . بااین فرصتهای کوتاه مرور منظم می‌توانید یاد گرفته‌های خودرا تازه کرده و حضورذهن خودرا افزایش‌دهید. مهمتر آنکه درین‌حالت قادرخواهیدبود که درس‌را بصورت یك‌واحدکلی ومجموعه‌ای ازاطلاعات به‌هم پیوسته ملاحظه کرده و درك و بینشی کلی و بهتر ازآن بدست آورید تا اینکه

آنرا بصورت قطعات جدا جدا مورد مطالعه قرار دهید.

۷ــ سعی‌کنید برای هرساعت درس لااقل دوساعت مطالعه وتمرین انجام دهیدکه این حداقل برای موفقیت کامل خواهد بود. توجه‌کنید اگر بتوانید خودرا باصطلاح روی غلتك مطالعه بصورت منظّم و مرتب با مرورهای حساب‌شده بیاندازید، خواهید دیدکــه تحصیل برای شما بصورت بهترین ولذت‌بخش‌ترین تفریحات درخواهد آمد وهمه‌چیز بسیار سهل وآسان خواهد شد.

۸ــ بالاتــر ازهمه، وقت‌را غنیمت بشمارید و ازآن «ندزدید». طبیعی است‌که گاه وبیگاه اتفاقات غیرمنتظره شمارا از انجام برنامــهٔ طرح‌ریزی شده باز خواهد داشت. درچنین مواردی با تغییرات لازم جبران مافات را تا حدامکان کرده و نگذاریدکه وقت شما بطور کامل به‌هدر رود.

تمرین ــ مکان مطالعهٔ خودرا مورد تحلیل قراردهید. درجای معین شده درسمت راست جملات زیر، نمرهٔ مناسب را بنویسید. اگر جواب «بله، همیشه» بود نمرهٔ ۳، اگر جواب «بعضی اوقات» بود نمرهٔ ۲، واگر جواب «نه» بود نمرهٔ ۱ را بنویسید.

* میزی‌مخصوص‌مطالعه، برای خود دارم. ــــــــــ
* میزمطالعه‌ای‌دراتاق‌مخصوص‌خود دارم. ــــــــــ
* میزم تمیز ومرتب است. ــــــــــ
* چراغ مطالعهٔ خوب وپرنوری دارم. ــــــــــ

* چراغ بطورمناسب درجای لازم روی میز قرار دارد . ____________

* درمحل مطالعهٔ من هوا بقدر کافی هست وامکان تهویهٔ هوا به‌آسانی وجود دارد . ____________

* کلیهٔ مطالب درسی مورد لزوم خود را درکشوهای میز، روی آن ویا درقفسه‌ای که بآسانی دستم به‌آن می‌رسد قرار داده‌ام . ____________

* کلیهٔ چیزهائی‌که درموقع مطالعه ممکن است حواسم را پرت کند، نظیر رادیو، ضبط‌صوت، مجله ونظیر آن ازمیزمطالعهٔ من به‌دوراست . ____________

* درساعات‌مطالعه آرامش بدون مزاحمتی برایم میسر است . ____________

* میز خودرا فقط برای کارمطالعه به‌کار می‌برم . ____________

* جّواتاق‌کارم‌مطبوع‌بوده ومرابه‌مطالعه وکار درسی شایق می‌سازد . ____________

* اطرافیانم به‌کار تحصیل من اهمیت داده وسعی می‌کنند دراوقات مطالعه مزاحمم نشوند. ____________

جمع ____________

اگر صادقانه و واقع‌گرایانه به‌خود نمره داده باشید و جمع نمرات شما حدود ۳۰ یا بیشتر باشد معلوم است‌که جای مناسبی برای مطالعهٔ

خود دارید . اگر حدود نمره‌تان ۲۵ باشد مکانی متوسط دارید که احتیاج به بهترشدن دارد .

واگر از ۲۰کمتر گرفته باشید لازم استکه برای بهترساختن‌مکان مطالعهٔ خود اقدام عاجل بعمل آورید .

تمرین ۲ــ برنامهٔسفید دوصفحهٔبعدرا طبق‌دستورات زیر پرکنید :

۱ــ ساعات درس رسمی خودرا درجاهای لازم بنویسید .

۲ــ ساعات فعالیتهائی راکه زمان معینی دارد از قبیل ساعات‌غذا، ورزش، اجتماعات، کار ونظیر آنرا بنویسید .

۳ــ حال‌باتوجه به‌نکات زیر برنامهٔ خودرا مورد مطالعه قراردهید.

الف. درچه درسهائی ضعیف‌هستید واحتیاج به‌مطالعهٔ بیشتردارید؟

ب . درچه درسهائی قوی هستید واحتیاج به‌مطالعهٔ‌کمتر دارید ؟

پ . چه درسهائی را باید قبل‌از کلاس حاضر کنید ؟

ت . چه درسهائی را باید بعداز کلاس حاضر کنید ؟

ث . چه درسهائی‌احتیاج به‌خواندن بیشتر دارد وحجم مطالب‌مورد مطالعه بیشتر است ؟ (برای این قبیل درسها وقت‌مطالعه‌ی‌بیشتری‌درنظر بگیرید) .

ج . هرکلاس درس‌شما درکجا تشکیل می‌شود ؟ آیا مکان مناسبی برای مطالعه درفواصل بین ساعات دوکلاس دارید ؟ (برای دانشجویان دانشگاهها که اتفاق می‌افتد مثلاً ۸ تا ۹ صبح‌کلاس داشته وکلاس‌بعدی از ساعت ۱۱ تایك بعدازظهر تشکیل گردد، لازم استکه ازاین فواصل بطور عاقلانه‌ای استفاده کنند) .

ج . چه اوقاتی را برای استراحت و تفریح مناسب‌تر می‌دانید ؟

٤ـ اوقات مطالعه برای هردرس را بنویسید .

توجه داشته باشیدکه این برنامه موقتی خواهد بود . امکان دارد که بعداز چند روز لازم شود قسمتهائی از آنرا تعویض نمائید .

نظر براینکه این برنامه مربوط به‌مطالعه می‌باشد روز جمعه را قبل از شروع هفته درنظر گرفته‌ایم . سعی‌کنید برنامه‌های خودرا بگونه‌ای تنظیم کنیدکه جمعه را به‌استراحت ونظافت و دید وبازدید و انجام کارهای ضروری بپردازید . اگر درسها وتکالیف لازمی داشتید طرف صبح انجام داده و لااقل نیمی ازاین روز را به‌استراحت‌وتمدداعصاب بپردازید .

توجه داشته باشیدکه بعداز هرچند روز مطالعه وکار سخت حتماً لازم است برای چند ساعتی هم‌که شده بکلی همه‌چیز را تعطیل‌کنید و به‌مغز خود استراحت مطلق بدهید . این برای مراحل بعدی فراگیری بسیار مفید خواهد بود .

بعدازظهر →										
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	مرور درسهای روز بعد درصورت‌لزوم			استراحت ـ نظافت ـ تفریح						

→

پیش‌ازظهر →									
ایام هفته / ساعت	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
جمعه	ـ دید وبازدید			احیاناً مرور درسهای عقب افتاده			استراحت		
شنبه									
یکشنبه									
دوشنبه									
سه‌شنبه									
چهارشنبه									
پنج‌شنبه									

→

یادداشتهای لازم

فصل چهارم

حافظه

- سئوالاتی درمورد حافظه
- بخاطر آوردن مطلب درطول دوره‌ی یادگیری
- بخاطر آوردن مطالب بعداز دوره‌ی یادگیری
- تئوری وتکنیکهای مرور کردن
- سیستم‌های حافظه ـ آنچه توسط یونانی‌ها بکار می‌رفت وهنوز برای برانگیختن حیرت تماشاچیان مورد استفاده‌ی هنرپیشگان تآتر می‌باشد .
- کلمات وتصوّرات اساسی برای روشهای آسانتر بـه‌کاربردن زبان ، یادداشت‌برداری، تفکّر وبیادآوری .

حافظه

آزمایش ۱

درسمت‌چپ تعدادی کلمه قرارگرفته. این کلمات را بسرعت و دقت یکبار بترتیب خوانده و بعد به صفحهٔ ۹٤ رجوع کنید و آنچه را که بیادتان مانده یادداشت کنید. مسلماً نخواهیدتوانست همه‌را بخاطرآورید. لذا سعی کنید تا آنجاکه میتوانید بنویسید. کلمات مذکور را یکی بعداز دیگری بخوانید برای اطمینان‌ازکاغذ سفیدی استفاده کرده و آنرا از بالا به‌پائین لغزانده وهرکلمه راکه خواندید باآن بپوشانید.

شروع کنید : ←

رفت
به
و
کار
و
خوب
و
شروع
از
به
دیر
سفید
و
کاغذ
محمدعلی
سبك
ماهر
به
خود
پله
توجه
و
خواهد
زمان
خانه

پس‌از پایان خواندن به صفحهٔ ۹٤ مراجعه کـــرده وهرچه ازاین کلمات راکه بیاد میآورید بترتیب نوشته وبه سئوالات صفحهٔ ۹٥ پاسخ دهید .

آزمایش ۲

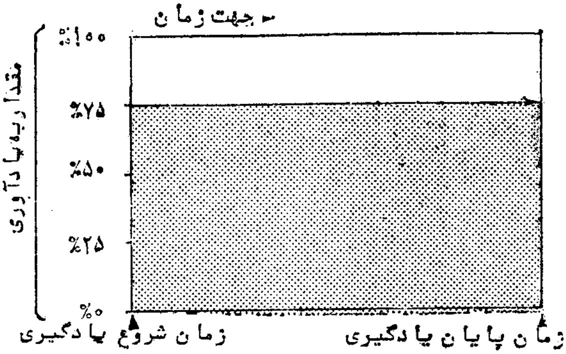
در صفحهٔ ۹٦ نمودار سفیدی قرار دارد . با خطی‌که فکر میکنید نمایانگر مقدار به‌یادآوری حافظه‌ی شما درحین یادگیری است آنرا پر کنید . خط عمودی سمت چپ نقطه‌ی شروع یادگیری را نشان میدهد. خط عمودی سمت راست نمایانگر نقطه‌ایست که یادگیری پایان می‌یابد. خط پائین نشانه‌ی فراموشی محض بوده ونشان می‌دهد که هیچ‌چیز را بخاطر نمی‌آورید وسطر بالا نشان‌دهندهٔ یادگیری کامل می‌باشد .
در صفحهٔ بعد مثالهائی از نمودارهائیکه توسط سه نفر پـــر شده است قرار دارد :

این نمودارها از ۷٥٪ شروع شده زیرا تصور می‌رودکه در اکثر مطالعات استاندارد درك کامل یا بیادآوری کامل درحدّ صددرصدمیسر نیست .

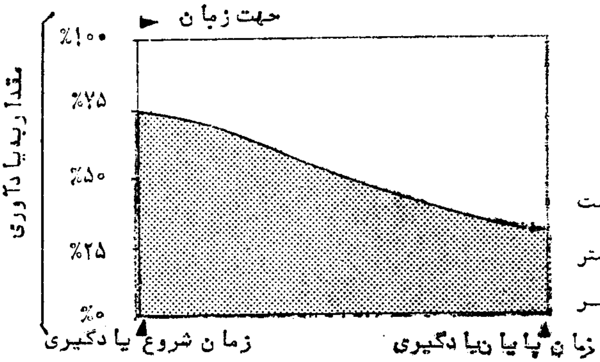
آزمایش ۳

درصفحه‌ی ۹٦ نمودار سفیدی برای نشان‌دادن طریقی‌که حافظه پس‌از پایان دوره‌ی یادگیری عمل می‌کند قراردارد . خط عمودی سمت چپ زمان پایان یادگیری را نشان میدهد . خط محدودکننده‌ای درسمت راست وجود ندارد زیرا چنین تصور میرودکه دوران بعداز یادگیری چند سالی بطول می‌انجامد! سطر پائین نمایانگر اینست‌که مطلقاً هیچ‌چیز

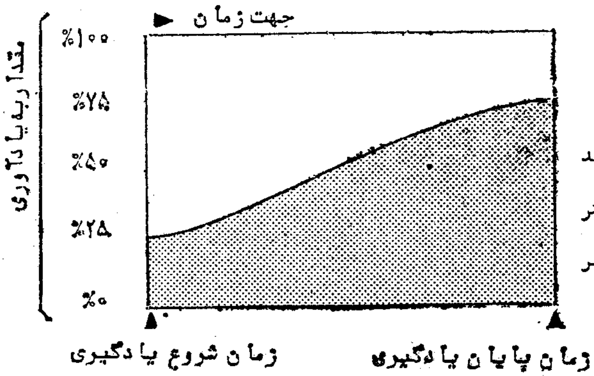
شکل ۱۲ــ سه مثال از نمودارهائی‌که برای به‌یادآوری درحین دوره‌ی یادگیری پرشده است. (رك : آزمایش ۲)



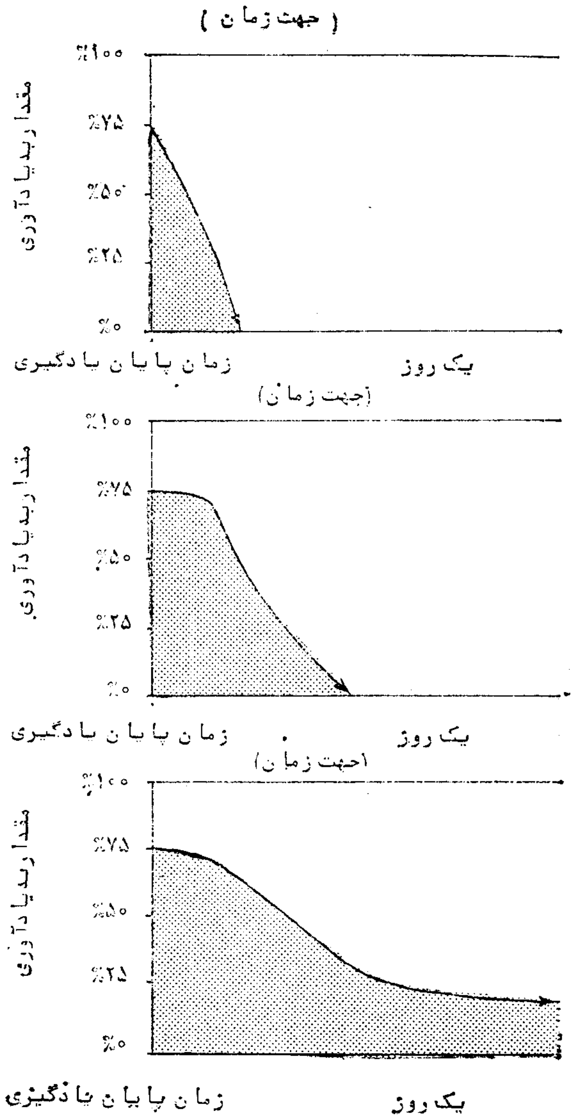
الف‌ــ کسی‌که فکر می‌کرد میزان به‌یادآوری وی ازمطالب تازه درطول دوره‌ی یادگیری ثابت باقی می‌ماند. ←



ب ــ کسی‌که می‌پنداشت درشروع‌دوره‌ی یادگیری‌بیشتر به‌خاطر می‌سپارد و درآخر دوره کمتر. ←



ج ــ کسی‌که می‌اندیشید درابتدای دوره‌ی یادگیری‌کمتر به‌حافظه می‌سپارد و درآخر دوره کمتر. ←



شکل ۱۴ـ سه مثال از نمودارهای پرشده برای نشان دادن میزان به‌یادآوری پس‌از پایان دوره‌ی یادگیری ۰
(رك : آزمایش ۳)

الف ـ کسی‌که فکر می‌کرد درمدت زمان کوتاهی پس‌از یادگیری همه‌چیز را از خاطر می‌برد . ←

ب ـ کسی‌که می‌پنداشت پس‌از پایان یادگیری حافظه‌اش برای مدتی ثابت مانده وبعد بطور نسبتاً سریعی سقوط می‌کند . ←

ج ـ کسی‌که می‌اندیشید به‌یادآوری وی برای مدت کوتاهی ثابت مانده ، بعد به‌آرامی کاهش یافته و درحد معینی ثابت باقی‌می‌ماند. ←

از آموخته‌ها به‌خاطر نمی‌آید و سطر بالا نشان‌دهنده‌ی به‌یادآوری کامل مطالب یادگرفته شده‌است .

سه آزمایش صفحهٔ قبل نتیجه‌ی حافظه‌ی سه‌نفر را پس‌از پایـان دوره‌ی یادگیری نشان می‌دهد .

باتوجه به‌اینکه آزمایش ۲ شقوق متعددی دارد، اینك به‌صفحه‌ی ۹۶ مراجعه کرده و نمودار را بطریقی‌که نزدیکترین شکل به‌نحوه‌ای‌که فکر می‌کنید نمایانگر الگوی فراموشی شما است پرکنید. بخاطر تمرین می‌توانیدفرض‌کنیدکه پس‌از پایان دوره‌ی‌یادگیری هیچ‌چیزی‌که مطالب یاد گرفته‌شده را بخاطرتان آورد وجود نخواهد داشت .

آزمایش ٤

دراینجا تعدادی کلمات همراه با اعداد نوشته شده‌است مانند آزمایش ۱ هرکلمه را یکبار بخوانید وبا صفحه‌ای کاغذی‌که ازبالا به‌پائین می‌لغزانید کلمات خوانده شده را بپوشانید . منظور بخاطـر سپردن اینست‌که کدام کلمه باکدام عدد آمده است :

٤ لیوان
۹ استکان
۱ ساعت
٦ صندلی
۱۰ قالی
٥ کاغذ
۸ سنگ
۳ لیمو
۷ موز
۲ آسمان

حال به‌صفحه‌ی ۹۷ مراجعه کرده و جوابها را بترتیبی‌که خواسته شده بنویسید .

پاسخ آزمایش‌ها و سئوالات بیشتر :

آزمایش ۱ : جوابها

بهنگام پاسخ‌دادن به‌سئوالات به‌لیست کلمات مراجعه نکنید .

۱ـ هرچند کلمه‌ای راکه بیاد می‌آورید بترتیب بنویسید :

۲ـ چند کلمه از ابتدای لیست را قبل‌از اولین اشتباه درست نوشته‌اید ؟

۳ـ آیا به‌یاد میآورید چند کلمه بیش‌ازیکبار درلیست تکرارشده؟ اگر جواب مثبت است آنها را بنویسید .

٤ـ چند کلمه از آخرین پنج‌کلمه‌ی لیست را به‌یاد می‌آورید ؟

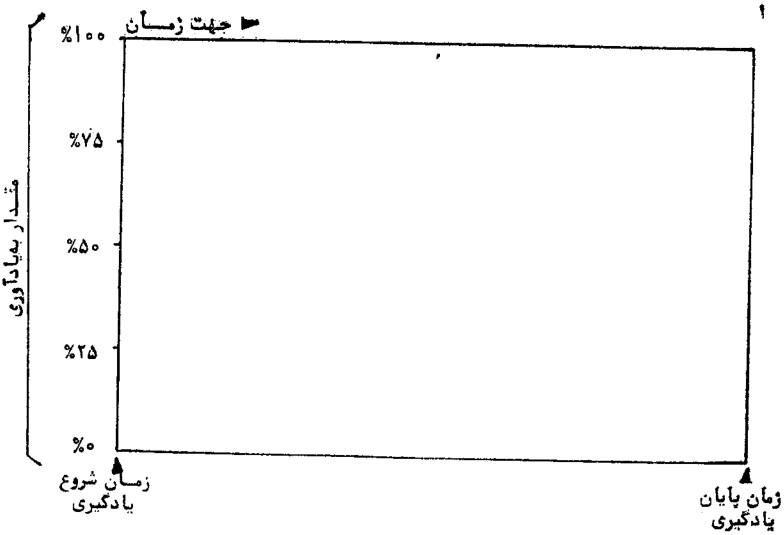
٥ـ آیا کلمه‌ای راکه بطور مشخص از سایرکلمات متمایز بود بیاد می‌آورید ؟ آنرا بنویسید .

٦ـ چند کلمه از وسط ردیف را کـه درپاسخ به‌سئوالات قبلی نوشته‌اید می‌توانید حالا بیاد آورید ؟

آزمایش ۲ : جوابها

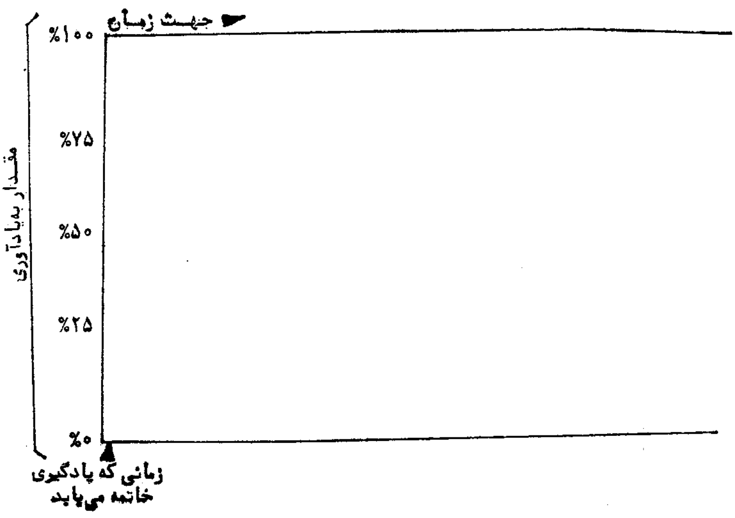
مطابق با مثالهای شکل ۱۳ نمودار زیر را پرکرده و خطی راکه نمایانگر نحوه‌ای‌میباشد که حافظه‌ی شما درطول دوره‌ی یادگیری عمل میکند، بکشید :

۱



آزمایش ۳ : جوابها :

نمودار زیر را به‌نحوی‌که فکر می‌کنید حافظه‌ی شما پس‌از پایان دوره‌ی یادگیری عمل می‌کند رسم کنید . (رك : مثالهای شکل ۱٤)



آزمایش ٤ : جوابها :

دراینجا اعداد از ۱ تا ۱۰ نوشته شده است .	۱ـ ــــــــــ
درکنار هرعدد کلمه‌ای راکه همراه آن بود بنویسید .	۲ـ ــــــــــ
اعداد بترتیبی‌که درسئوال بودند نوشته نشده‌اند .	۳ـ ــــــــــ
تا وقتی‌که تمام کلماتی راکه بیاد میآورید ننوشته‌اید	٤ـ ــــــــــ
دوباره به‌سئوال مراجعه نکنید .	٥ـ ــــــــــ
(به‌هرکلمه که درست درکنار عدد مربوط نوشته شده	٦ـ ــــــــــ
۲ نمره وبه‌کلمه‌ای‌که درست است ولی کنار عدد	۷ـ ــــــــــ
مربوطه قرار نگرفته ۱ نمره بدهید) :	۸ـ ــــــــــ
	۹ـ ــــــــــ
	۱۰ـ ــــــــــ
	جمع نمرات ــــــــــ

بیادآوری درحین یادگیری ـ شرح آزمایش ۱و۲

آزمایش ۱ نشان دادکه به‌یادآوری (قدرت حافظه) درخلال دوره‌ی فراگیری تا زمانیکه درک نسبتاً ثابت میماند عمل می‌نماید (کلمات‌لیست

آزمایش «مشکل» نبودند) .

دراین آزمایش، در واقع، هرکسی نتایج زیررا بدست خواهدآورد:

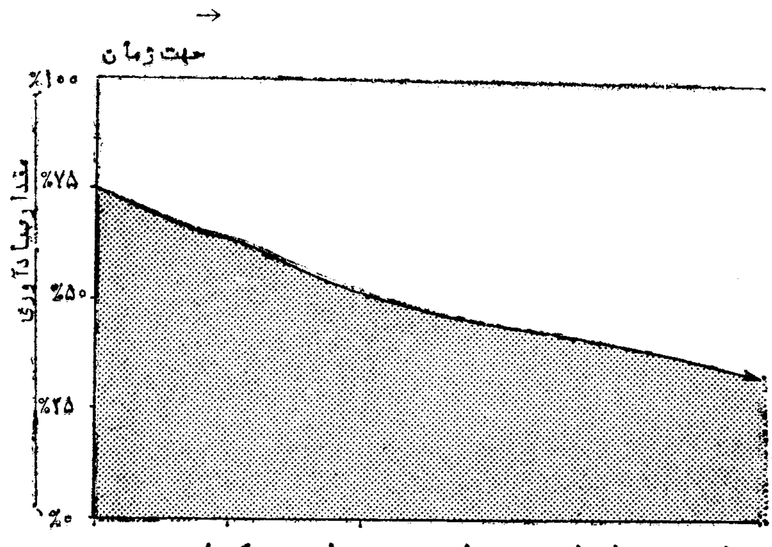
تعدادی بین ۲ تا ۸ کلمه از کلمات ابتدای لیست بخاطر می‌آید . بیشتر کلماتی‌که بیش‌از یکبار تکرار شده‌اند بیاد می‌آیند (دراین مورد «به» ، «و» ، «از») یـك یا دوتا ازکلمات آخـر لیست بیاد می‌آید و کلمـه یا شبه جمله‌ی متمایز نیز بخاطر می‌ماند. (دراین مورد محمدعلی است‌که به‌خاطر همه می‌ماند) . تعداد خیلی کمی ازکلمات وسط به‌یـاد می‌ماند .

این الگوئی است‌از نتیجه‌ی آزمایش‌که بطور مشخص نشان‌میدهد بـا پیشرفت زمان ، درك وحافظه دقیقاً بیك نحو عمل نمی‌کنند ــ تمام کلمات مورد درك واقع شده‌اند ولی فقط تعدادی از آنها به‌یاد آورده می‌شوند .

تفاوت نحوه‌ی عمل درك و به‌یادآوری کمك می‌کند به‌تشریح علت اینکه چرا بسیاری ازمردم متوجه شده‌اندکه پس‌از ساعتها مطالعه ودرك مطلب چیز زیادی‌به‌یادشان نمی‌ماند. علت آنست‌که هرچه زمان (مطالعه) پیش می‌رود به‌یادآوری (مطالب خوانده شده) بشدت کم می‌شود مگر آنکه استراحت‌های کوتاه به‌حافظه داده شود (رك : شکل ۱۵) لذا نمـودار داده شده درآزمایش ۲ خیلی پیچیده‌تر از مثالهای داده شده خواهد بود . و احتمالاً خیلی پیچیده‌تر از نموداری خواهد بودکه‌شما برای میزان به‌یادآوری خود درطول زمـان یادگیری رسم کرده‌اید . میانگین نمرات حاصله از آزمایش ۱ نموداری شبیه شکل ۱۶ را تشکیل

خواهد داد .

ازاین نمودار مشخص می‌شودکه تحت شرایط عادی (نرمال) وبا درك نسبتاً ثابت مطالب در ابتدا وآخــر دوره‌ی یادگیری بیشتر به‌یاد می‌ماند (به‌حافظه سپرده می‌شود) وبیشتر مطالبی‌که همراه با تکرار ، احساس و قافیه و غیرو باشند، حفظ می‌شوند .



شکل ۱۰ــ هرچه زمان پیش میرود به‌خاطر ماندن (به‌یادآوری) مطالب خوانــده شده به‌نحو روبه‌افزایشی کم میشود مگر آنکه به‌حافــظه استراحت‌های منظم داده شود . به‌متن رجوع گردد .

و همچنین بیشتر چیزهائیکه ممتاز یا تك باشند، ولی بطور قابل

توجهی از مطالب وسط دوره‌ی یادگیری کمتر به‌یاد می‌ماند .

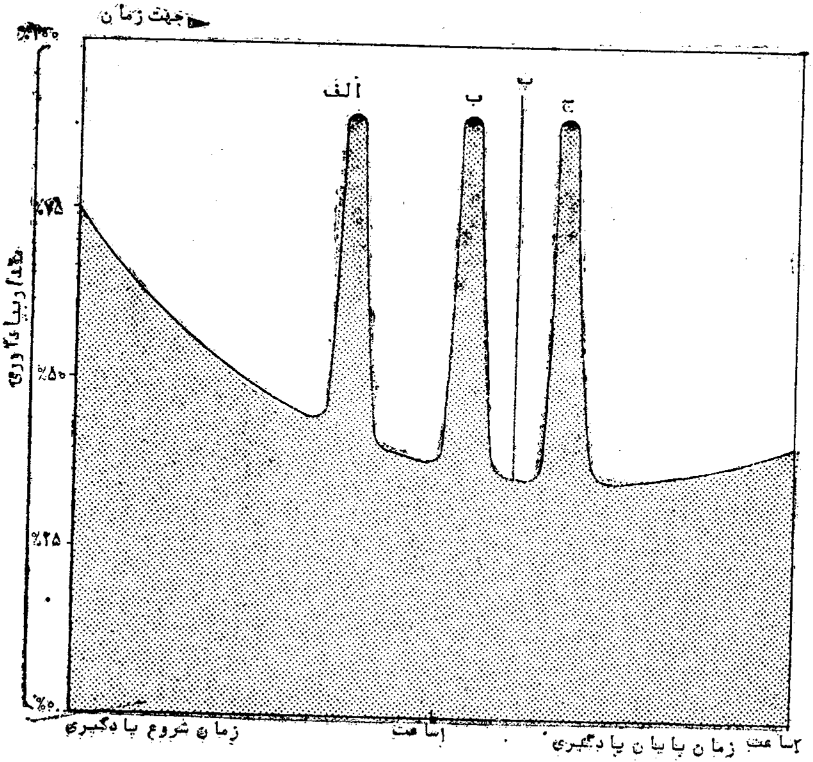
اگر به‌یادآوری قرار باشدکه درسطحی منطقی باقی بماند، لازم است نقطه‌ای را که به‌یادآوری و درك در بالاترین سطح هماهنگی قرار دارند پیدا کنیم . درموارد عادی این نقطه در دوره‌ی زمانی میان ۲۰ تا ۴۰ دقیقه قرار می‌گیرد .

در زمان کوتاهتر حافظه فرصت‌کافی برای درك آهنگ (ریتم) و نظم مطلب را پیدا نمی‌کند و در زمان طولانی‌تر مقدار به‌یادآوری رو به نقصان می‌گذارد . (بطوریکه درنمودار شکل ۱۷ نشان داده شده‌است).

اگر یك دوره‌ی یادگیری از سخنرانی، کتاب یا وسایل ارتباط ــ جمعی بمدت دوساعت بطول انجامد بهتراست‌که تنفس‌های کوتاهی در بین‌این‌دوساعت طرح‌ریزی‌شود. بدین‌ترتیب‌منحنی به‌یادآوری (یادگیری و ماندن در ذهن) را می‌توان بالا نگه داشت . و می‌توان از افت (کاهش) آن درطی ساعات بعدی یادگیری جلوگیری کرد . تنفس‌های کوتاه تا هشت نقطه اوج به‌یادآوری را با چهار افت مختصر دربینابین آنها تضمین خواهدکرد . هرافت کمتراز افت اصلی‌که درصورت نبودن تنفس ایجاد می‌شد می‌باشد . (رك : به‌شکل ۱۷) تنفس‌ها (وقفه‌ها) بخصوص‌بعنوان تمدد اعصاب‌مفیدند وبه‌رهائی ازفشار فکری‌وعضلانی، که الزاماً درطول مدت تمرکز ذهن ایجاد می‌گردد، کمك می‌کنند .

به‌یادآوری پس‌از یك دوره‌ی یادگیری ـ شرح آزمایش ۳ وپاسخهای مربوطه

در آزمایش۳ ازشما خواسته شده بود نموداری راکه حاکی از



شکل ۱۶ـ بهیادآوری درطول یادگیری با تنفس (توقفهای کوتاه) ـ نمودارنشان‌میدهد که ما از ابتدا و انتهای دوره‌ی یادگیری مطالب بیشتری را به‌خاطر می‌آوریم و همچنین از مطالب آشنا و مربوط (الف، ب، ج) و بیشتر ازمطالبی‌که منحصر به‌فرد یا جالبند در خاطرمان باقی‌می‌ماند (پ) . به‌متن مراجعه شود .

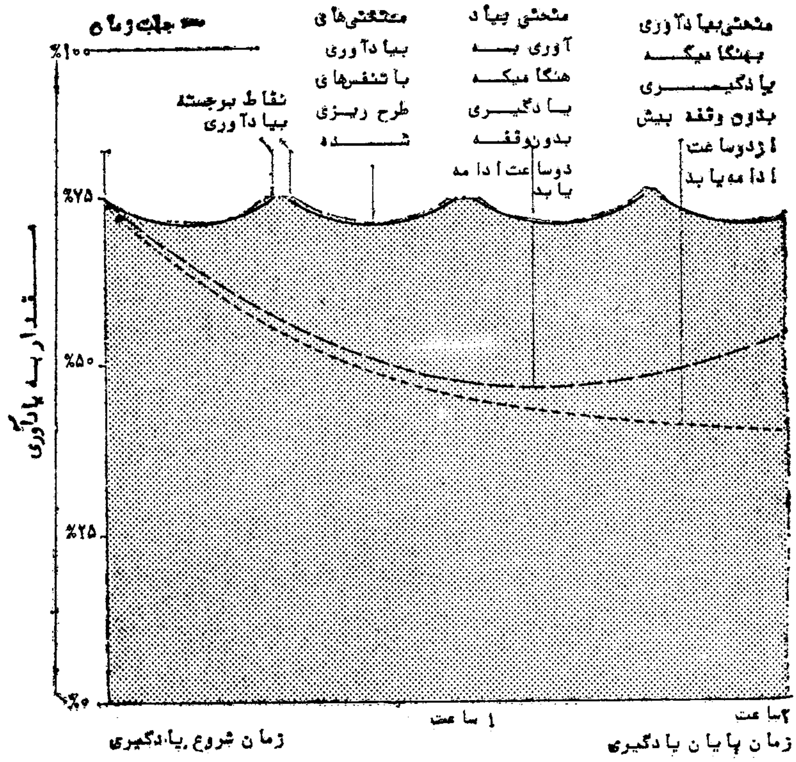
نحوه‌ای که فکر می‌کنید حافظه‌ی شما پس‌از پایان دوره‌ی یادگیری عمل می‌کند پرکنید. مثالهای صفحه ۹۱ پاسخهائی از جوابهای بسیاری از افراد به‌این سئوال‌می‌باشد اگرچه تعداد بسیار متنوعی ازانواع‌پاسخهای دیگر نیز دردست هست فقط تعدادی ازآنها نشان داده شده است.

غیرازآنچه درصفحه‌ی ۹۱ آمده است، پاسخهای دیگر شامل‌موارد زیر بودند: خط مستقیمی‌که تقریباً بلافاصله به‌صفر منتهی می‌شد، با انواعی‌که سقوط سریعتری داشتند وحتی به ۰٪ می‌رسیدند، و بقیه‌چند درصدی را، ولو بسیارکم، دربرمی‌گرفتند. انواعی با سقوط آرام‌تر، اینها نیزگاه به ۰٪ می‌رسیدند وبقیه‌ادامه داشتند و انواعی با سقوط و اوج‌هائی با درجات مختلف (به‌شکل ۱۸ رجوع شود).

نکته‌ی تعجب‌آور اینست‌که هیچکدام از سه مثال قبلی و هیچیك ازاین مثالها درست نیستند! همه‌ی آنها مهمترین نکته را ازنظـر دور داشته‌اند یعنی اینکه حافظه (به‌یادآوری) پس‌از یادگیری اوج گرفته و بعد ازآن روبه‌نقصان می‌گذارد و سپس با منحنی مقعری سرازیر شده وبعد بطور نسبتاً یکنواخت افقی می‌گردد و هرگز به‌خط پائین (۰٪) نمی‌رسد (شکل ۱۹)

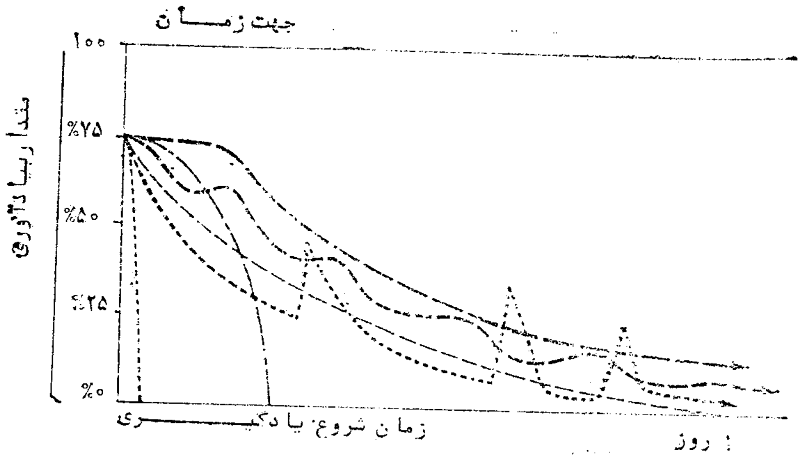
پس‌از آنکه معلوم شدکه این اوج‌گیری مختصر وجود دارد، درك علت آن آسان خواهد بود. درهمان لحظه‌ای‌که‌دوره‌ی‌یادگیری[۱] ختم می‌شود حافظه فرصت مختصری می‌یابدکه اطلاعات‌گرفته‌شده، بخصوص

۱ــ منظور از (دوره‌ی یادگیری) اشاره به‌هر واحد زمانی یا یك مدت معلوم انـجام مطالعه نظیر یکساعت، دوساعت، . . . ونظیر آن است.



شکل ۱۷ـ به‌یادآوری درخلال یادگیری ـ با توقف وبدون‌وقفه. محصول یک‌دوره‌ی یادگیری بین ۲۰ تا ۴۰ دقیقه بالاترین ارتباط بین درک و به‌یادآوری خواهد بود.

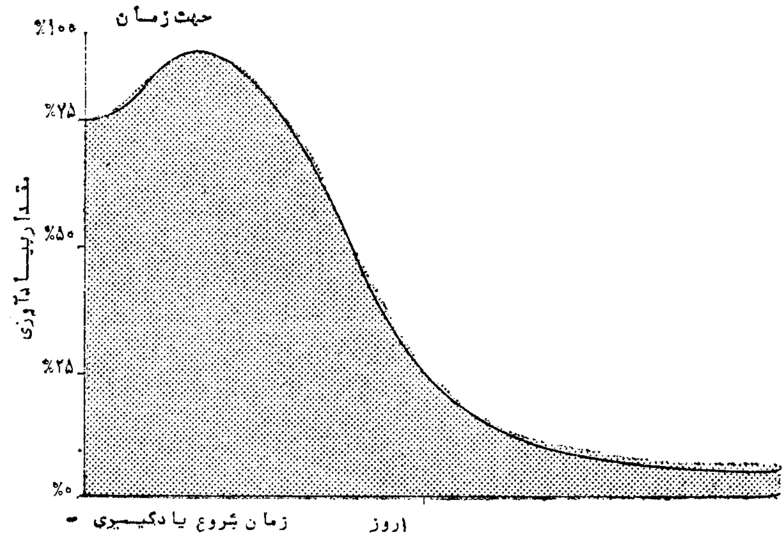
(به‌متن صفحه‌ی قبل مراجعه شود .)



شکل ۱۸ــ به‌یادآوری پس‌از پایان دوره‌ی یادگیری طبق تخمین افراد .

نمودار پاسخهای گوناگون افراد به‌این پرسش راکه حافظه‌ی آنان پس‌از پایان دوره‌ی یادگیری چگونه عمل می‌کند نشان می‌دهد . (به‌متن مراجعه شود) .

آخرین اقلام را جمع‌بندی کند . چند دقیقه‌ای وقت لازم داردکه تمام ارتباطات بین اجزاء مطالب تازه را بهم پیوند داده وکامل نماید . نزولی که پس‌از این اوج مختصر انجام می‌گیرد سقوطی شدید و مأیوس‌کننده است . پس‌از ۲٤ ساعت‌که ازیك دوره‌ی یکساعته‌ی یادگیری بگذرد لااقل ۸۰ درصد جزئیات مطلب از خاطر محو می‌شود . ازاین سقوط بزرگ درمقدار مطالبی‌که بیاد می‌ماند می‌بایستی جلوگیری گردد، واین با به‌کارگیری تکنیکهای درست مرور امکان‌پذیر می‌شود .



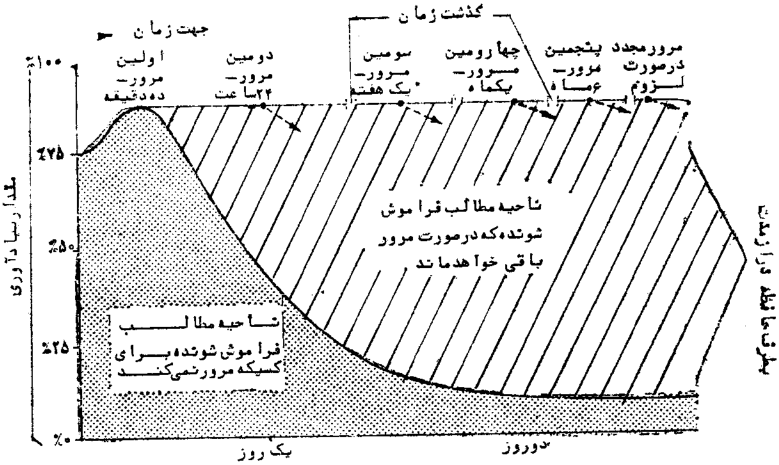
شکل ۱۹ـ نمودار نمایانگر این واقعیت است‌که چگونه به‌یادآوری درانسان کمی پس‌از پایان یادگیری اوج گرفته و سپس بسرعت روبه‌کاهش می‌گذارد . (۸۰٪ جزئیات مطالب یادگرفته شده ظرف ۲۴ ساعت از خاطر می‌رود) . به‌متن این‌قسمت مراجعه شود .

حافظه ـ مرور :

چنانچه مرور بشکل مرتب انجام پذیرد ، نمودار نشان داده شده درشکل ۱۹ می‌تواند تغییر یابد ، بطوریکه به‌یادآوری را در نقطهٔ‌اوجی که پس‌از مدت کوتاهی از شروع یادگیری پیدا می‌شود نگه دارد .

بدین‌منظور می‌بایستی الگوی از قبل طرح شده‌ای برای مرور برقرار شود وهر مروری درست قبل‌از زمانی‌که به‌یادآوری در آستانهٔ سقوط است انجام پذیرد . برای مثال، اولین مرور باید ده دقیقه بعد ازیك دوره‌ی یکساعته‌ی یادگیری بمدت ده دقیقه انجام شود . این باعث خواهد شدکه حداکثر بمدت یکروز به‌یادآوری درسطح بالائی باقی بماند . و دراین هنگام است که دومین مرور بمدت ۲ تا ٤ دقیقه لازم خواهد بود . پس‌از این احتمالاً مطالب حدود یك هفته در ذهن باقی خواهد ماند، واین زمان است‌که یك‌مرور دو دقیقه‌ای را ایجاب می‌کندکه می‌بایستی بدنبال آن مرور کوتاه دیگری پس‌از حدود یکماه انجام گردد. پس‌ازاین مدت‌یادگرفته‌ها در حافظه‌ی‌طویل‌المدت‌جایگزین خواهد گردید . این‌بدان معنی‌است‌که این یادگرفته‌ها بمنزله‌ی شماره‌ی تلفنی که باآن آشنائی داریم درخواهد آمدکه فقط گاه وبیگاه مختصر مرور اشاره مانندی برآن کافی خواهد بود . (رك : شکل ۲۰)

ملاحظه می‌کنیدکه برای خوب به‌خاطرسپردن مطالب، بخلاف‌آنچه رایج است، احتیاجی نیست‌که بنشینیم وبارها مطلب‌را ازسرتا ته خوانده و واو به واو آنرا مکرراً مورد مطالعه قرار دهیم . متأسفانه این روشی است‌که اکثر محصلین و دانشجویان ما به‌کار می‌برند . یعنی روش صرف وقت زیاد، زحمت و رنج فراوان با راندمان کم وطول مدت به‌یادآوری کوتاه و خلاصه بدترین روش ممکن ! مرورهائی‌که بدون فاصله‌ی‌زمانی انجام گیرد مطالب را به‌حافظه‌ی کوتاه مدت می‌سپرد وگاه مقداربسیار جزئی ازآن در حافظه‌ی درازمدت جایگزین می‌گردد . به‌همین علت



شکل ۲۰ــ نمودار نشان میدهدکه چگونه باچند مرور کوتاه با فواصل درست تنظیم‌شده میتوانیم به‌یادآوری را دائماً بالا نگاه داریم . به‌متن این قسمت مراجعه کنید .

است که قسمت عمده‌ی یادگرفته‌های محصلین‌ما، هرچند مطالب‌را خوب فرا گرفته و احیاناً امتحان را بانمره‌ی خوب گذرانده باشند ، پس‌از مدّت‌کوتاهی بفراموشی‌سپرده می‌شود. اینرا می‌توانید بسادگی‌امتحان کنید . مطالبی راکه یك هفته، یکماه یا یکسال قبل خوب حفظ کـرده بودید در ذهن مرورکنید . سپس به‌منبع آن مراجعه نـموده و مقایسه

نمائید ، متوجه خواهید شدکه قسمت عمده‌ی آنرا ازیاد برده بودید .

این قبیل درس‌خواندن و حفظ‌کردن، مطالعه و یادگیری رابصورت کاری عذاب‌دهنده درمیآورد ، وقت زیادی را تلف می‌کند ، فرصت استراحت، تفریح و خواب و خوراك را می‌گیرد و نهایتاً، بهترین ایام زندگی و بهترین‌کاری راکه می‌توان بصورت یکـی‌از لذت‌بخش‌ترین تفریحات درآورد ، تبدیل به‌عذابی الیم می‌نماید .

اغلب محصلین و دانشجویان درموقع امتحانات وقت‌کم می‌آورند. بایك حساب ساده معلوم می‌شودکه درواقع وقت زیادی را تلف‌می‌کنند. اگر قرار باشد برای حفظ‌کردن هرمطلبی، بطوری‌که معمول است، سه چهاربار آنرا مرور کنیم، برای هریکساعت مطالعه سه‌چهار ساعت وقت صرف مرور آن می‌شود . ولی اگر به‌طریق یادشده دراین قسمت با صرف کمتراز نیمساعت، مرورهای تنظیم شده‌ی کوتاه‌مدت با فاصله‌های‌زمانی (رك : شکل ۲۰) انجام گیرد ، نه‌تنها برای هریکساعت مطالعه و مرور مربوط، دوسه ساعت وقت صرفه‌جوئی می‌گردد، بلکه بدین‌طریق، تازه یادگرفته‌ها بطرف حافظه‌ی درازمدت رانده شده وبا درصد بالاتر بمدت طولانی‌تری در ذهن باقی‌می‌ماند[۱] .

اولین مرور، بخصوص‌اگر یادداشت‌برداری شده باشد، می‌بایستی کـه نسبتاً مرور کامل یادداشتها باشد یعنی بررسی یادداشتهای قبلی و

۱ـ برای این منظور توجه به‌کلمات و عبارات کلیدی و جملات اصلی ضروری است . این قسمت دربخش دوم این‌کتاب به‌تفصیل آورده شده است .

اصلاح آنها بصورت نسخه‌ی پاکنویس و تجدیدنظر شده . مرورهای دوم، سوم، چهارم وغیره باید بصورت زیر باشد :

بدون مراجعه به‌آخرین یادداشتها ، هرچه راکه به‌خاطرتان می‌آید (بطور سرسری) یادداشت کنید . این یادداشتها می‌بایستی باآخرین یادداشتهایتان مقابله شده و تصحیحات و اضافات لازم منظور گردد . لازم است‌که هم یادداشتهای اصلی وهم یادداشتهای مروری بشکل سیستماتیك یادداشت‌برداری با طرح بیادآوری‌که درفصول بعدی تشریح شده‌است تهیه گردد .

یکی‌از برجسته‌ترین خصوصیّات مرور صحیح تأثیر افزاینده‌ایست که برکلیه‌ی جنبه‌های یادگیری، تفکر و حافظه دارد . کسی‌که مرور نمی‌کند بطور مداوم تلاشی راکه برای انجام هرگونه تکاپوی یادگیری بکار برده‌است نقش برآب کرده و برخود زیان زیادی وارد می‌آورد .

هربارکه در وضعیت تازه‌ای برای یادگیری قرار گیرد به‌یادآوری وی از یادگرفته‌های قبلی به‌حد بسیار پائینی فروکش‌کرده و ارتباطی‌که می‌بایستی بطور اتوماتیك برقرار شود کم می‌گردد . این بدان معنی است‌که درك‌وی ازمطالب تازه بحدی‌که می‌بایستی کامل باشد نرسیده و همچنین، کارآئی وسرعت وی درمطالب جدید نیزکم‌تر خواهد بود . این روند مدام منفی با پیچیدگی‌هائی به‌سمت سقوط متمایل می‌گردد و به‌سرخوردگی عمومی وعدم توانائی برای‌هرنوع یادگیری‌منجرمی‌گردد هربارکه مطلب جدیدی یادگرفته شود به‌فراموشی سپرده شده وهربار که دست به‌مطلب تازه‌ای برای فراگیری بزند بیشتر خودرا تحت فشار

احساس می‌کند . نتیجه این است‌که افراد بسیاری، پس‌از پایان‌امتحانات خود، بندرت رغبت می‌کنند دوباره به‌کتب درسی دست زده و آنها را مطالعه کنند !

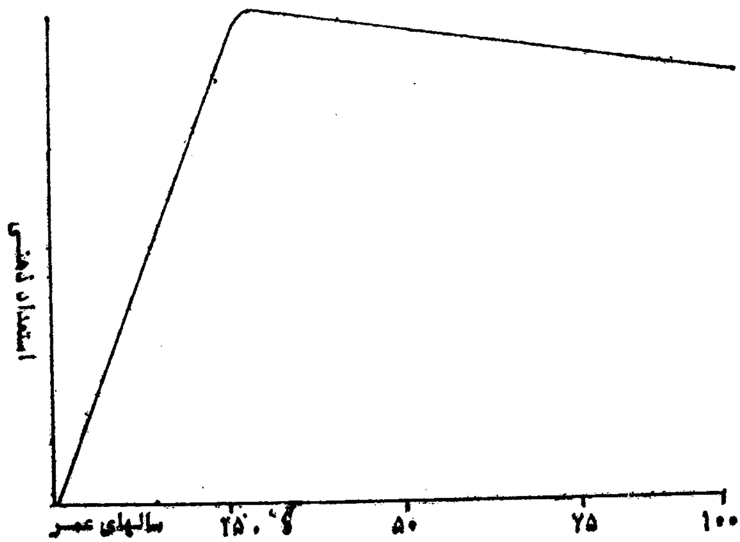
مرورنکردن نیز بهمین‌اندازه برای حافظه‌ی عمومی زیان‌آوراست. اگربه هرمطلب تازه یادگرفته شده بی‌اعتنائی شود ، آن مطلب درسطح خود آگاه باقی نمانده کاهش می‌یابد لذا نخواهیم توانست آنرا برای ارتباطات تازه‌ی حافظه‌ای بکار بریم . زیرا حافظه روندی (پروسه‌ای) است‌که مبتنی براتصال و ارتباط بوده و هرچه اقلام کمتری درچنته‌ی بیادآوری ما موجود باشد امکان کمتری برای اتصال و ضبط مطالب تازه ایجاد می‌گردد .

واما آنطرف این قضیه، منافع برای کسی‌که مرور می‌کند بسیار است . هرچه بیشتر معلومات خودرا تازه و درجریان نگه دارد ، بیشتر قادر به‌جذب مطالب نو و جابجاکردن آنها خواهد بود . به‌هنگام مطالعه وسعت معلومات وی کمك خواهد کرد که مطالب تازه را بسیار آسان‌تر هضم کند بطوریکه هرتکه از معلومات تازه درانبار موجود اطلاعات قبلی مربوط به‌خود جایگزین می‌گردد .(به‌شکل ۲۰ مراجعه شود .) این روند (پروسه) شباهت بسیار به‌غلتاندن گلوله‌ی برفی دارد، که هر چه این گلوله بزرگتر شود سریعتر می‌غلتد تا آنجاکه دراثر مومنتم و فشار جرم خود، خود بخود به‌حرکت ادامه می‌دهد .

انحراف : مرور ، توانائی فکری وسن :

روشی‌که اشخاص برای مرورکردن بآن عادت دارند ارتباط جالب

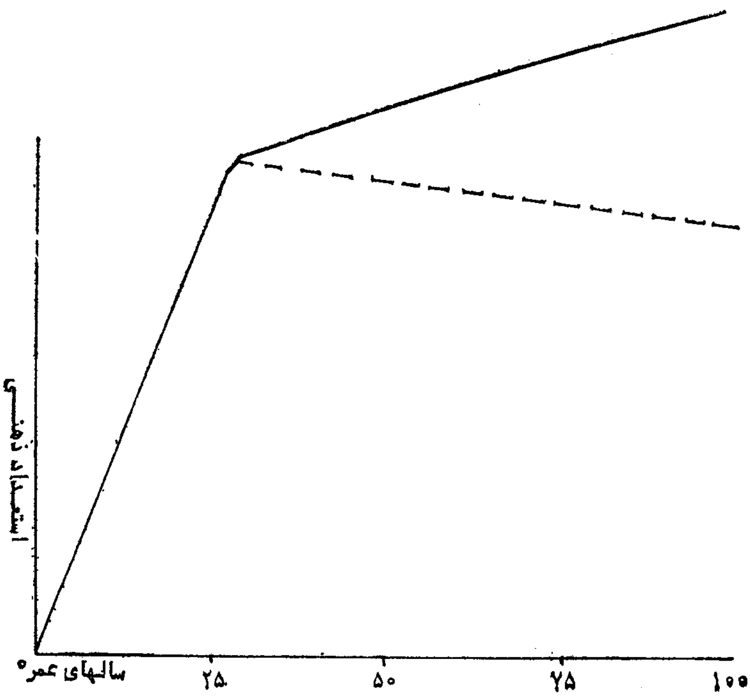
توجهی دارد با عقیده‌ی متداول درمورد نحوه‌ی کاهش توانائی فکری بــا سن . تصور معمول اینست که نمرات توانائی ذهنــی (I.Q. Scores) توانائی بیادآوری، توانائی توجه به‌ارتباطات خاص، سرعت دید، سرعت تصمیم گیری، نتیجه گیری، سرعت انتقال‌در به‌یادآوری‌چهره‌ها، حافظه‌ی جنبی، سطح فهم، هوش، سرعت فهم، ارتباط معنی، قضاوت اجتماعی و عمومی و غیره و غیره و غیره ، پس‌از رسیدن به‌اوجی‌که بین ۱۸ تا۲۵ سالگی اتفاق میافتد روبه افول وکاهش می‌گذارد . (به‌شکل ۲۱ الف



شکل ۲۱ــ الف ــ نمودار نشان‌دهندهٔ نتایج استاندارد اندازه‌گیری رابطه‌ی استعداد ذهنی افراد با سن آنان است . چنین تصورمیرودکه پس‌ازرسیدن‌به‌حد اوجی درحدود سنین ۱۸ تا ۲۵ سالگی، نزولی آرام ولی مداوم برقرار می‌گردد . (به‌متن مراجعه شود)

مراجعه شود) . باتوجه به‌ارزش واقعی‌که این نمودار می‌تواند داشته باشد، باید دوعامل مهم را ازنظر دور نداشت :

۱ــ کاهشی‌که درطول زندگی انجام می‌گیرد کمی بیش‌از ۵ الی۱۰ درصد می‌باشدکه این در رابطه با مقایسه‌ی ظرفیت فوق‌العاده‌ی طبیعی مغز، بی‌اهمیت است .



شکل ۲۱ــ ب ــ نمودارهائی نظیر آنچه شکل ۲۱ الف نشان میدهد براساس آمارحاصل از عمل‌کرد افرادی است‌که بطریق سنتی تعلیم یافته‌اند . اگر انسان درست تعلیم می‌یافت بطور طبیعی با بالارفتن سن، توانائی‌های ذهنی او نیز افزایش می‌یافت .

۲ــ افرادی‌که در تجربیاتی‌که به‌این نتایج مأیوس‌کننده رسیده ، شرکت‌کرده بودند بشکل سنّتی آموزش یافته بودند لذا اکثراً درطول زندگی خود نحوه‌ی درست یادگیری ، مرور و تکنیکهای به‌یادآوری را بکار نبرده بودند .

باتوجه به‌شکل ۲۱ الف بآسانی مشاهده می‌شودکه آماده‌سازی ذهن چنان افرادی برای سالیان دراز درسطح خیلی پائینی نگــه داشته شده و به‌عبارت دیگر ظرفیت واقعی ذهنی این افراد درمخازن سرد قرار داشته است . پس تعجبی نداردکه این‌چنین ذهنهای غیرعادی پس‌از ۲۰ تا ۴۰ سال بدآموزی یا عدم فعالیت، مختصری‌کند شود ــ تعجب‌آور اینست‌که با اینهمه هنوز باین خوبی عمل می‌کند !

ازسوی دیگر، اگر حافظه بطور مرتب به‌کار گرفته شود وظرفیتش گسترش یابد، تأثیر آن برروی نمودار بسیار جالب خواهد بود . این باتوجه به‌افراد مسن‌تری‌که فعال و جستجوگر باقی مانده‌اند وباین فکر نبوده‌اندکه نیروی حافظه‌شان با مرور زمان روبه نزول می‌رود ملاحظه می‌گردد . دربسیاری‌موارد حافظه‌ی آنان کامل بوده و قدرت درك و یادگیری مطالب‌در زمینه‌های تازه درآنان بمقدار زیادی‌بالاتر ازتوانائی افراد مشتاق ولی جوانتر وکم تجربه‌تر بوده است .

در مطالعه‌ی بازدهی ذهنی انسان به‌غلط تصور شده‌است کاهشی که با بالارفتن سن ملاحظه می‌شود طبیعی و غیرقابل اجتناب است .

بعوض، می‌بایستی دقت بیشتری درافراد مورد مطالعه انجام شده وسپس تجربیات تازه‌ای برای پیداکردن اینکه چگونه این توانائی‌ها به

حداکثر می‌رسد تا به‌حداقل، انجام گیرد .

سیستم خاص حافظه ــ فن هوش‌افزائی (آزمایش۴) :

از زمان یونانیها (یونانیهای باستان) تاحال حاضر اتفاق افتاده‌است که بعضی افراد دیگران را باکارهای برجسته‌ی حافظه‌ی خود به‌شگفت واداشته‌اند . آنان می‌توانسته‌اند صدها کلمه یا مطلب را از اول به‌آخر وبالعکس و بطور مرتب از حفظ بگویند ، تاریخ‌ها، اعداد، اسامی و صورتها ومانند آن . همچنین توانسته‌اند کلك‌های حافظه‌ای خاصی را بکار ببرند مانند به‌خاطر سپردن کامل همه‌ی زمینه‌های علم را ویاچیدن کارتهای بازی را از پشت و شناسائی هرکدام راکه انتخاب شود، بدون نگاه‌کردن به‌آن .

دراکثر موارد این‌افراد تکنیکهای خاص حفظ‌کردن‌را بکارمیبرند. بطور سنتی این تکنیکها را بعنوان حقه‌بازیِ صِرف، خوار می‌داشتند ولی اخیراً نحوه‌ی قضاوت درمورد آنان تغییر یافته است . امروزه درك شده است روشهائی که به‌حافظه قدرت میدهد کــه چیــزی را سریعتر وآسان‌تر حفظ کرده وبرای مدت طولانی‌تری آنــرا به‌خاطــر بسپارد، می‌بایستی‌که بیش‌از حقه بازی‌صِرف دانست .

علم امروزه درمورد چگونگی نحوه‌ی کار حافظه نشان میدهدکه این تکنیکها در واقع در ارتباط نزدیك با طرزکار مغز وحافظه می‌باشند تا آنجاکه بکارگیری فنون هوش‌افزائی امروزه اهمیت و تداول یافته و اخیراً بعنوان کمك‌های اضافی در روند یادگیری عمومی در دانشگاهها

و مدارس تدریس می‌گردد و دامنه تکنیکها وسیع بوده و پیشرفت‌بازده حافظه که حاصل می‌گردد، کاملاً قابل توجه است .

دراین فصل مجال ذکر همه‌ی آنها نیست ولی دراینجا اساس‌تئوری را تشریح کرده و روش ساده‌ای راکه تا ده قلم را بتوان به‌حافظه سپرد معرفی می‌کنیم .

فرض‌کنیم کلماتی‌که باید حفظ شود عبارتند از :

۱ـ میز
۲ـ گربه
۳ـ پر
٤ـ برگ
٥ـ ماهی
٦ پرتقال
۷ـ دوچرخه
۸ـ کلاه
۹ـ مرغ
۱۰ـ انگشت

برای بیادآوردن این اقلام لازم است روشی به‌کار بریم‌که ما را قادر سازد نیروی ارتباطی و تجانسی حافظه را بطوریکه هرقلم را با شماره‌ی مربوطه‌اش ارتباط دهد بکار اندازیم .

بهترین روش برای این‌کار روش ایجاد رابطه‌ی شماره ـ قافیه می‌باشد بطوریکه هرشماره باکلمه‌ی هم‌قافیه‌ای مربوط گردد :

(یك) ــ ۱ــ چك
(دو) ــ ۲ــ پلو
۳ــ پله
٤ــ مار
٥ــ گنج
٦ــ کش
۷ــ نفت
۸ــ طشت
۹ــ اوه
۱۰ــ مه

بمنظور حفظ اولین سری کلمات دل‌بخواه لازم است‌که بطریقی قوی میان آنها و قافیه‌ی اعداد ارتباط برقرارکرد. اگر این با موفقیت انجام گردد پاسخ به‌این سئوال‌که «چه‌کلمه‌ای همراه عدد ٥ است؟» بسیار ساده خواهد بود چراکه قافیه‌ی ٥ گنج است‌که بطـوراتوماتیك به‌خاطر آمده وبهمراه آن تصویر کلمه‌ای‌که با آن مرتبط بود درخاطـر نقش می‌بندد. اعداد، کلمات هم‌قافیه باآنها و اقلامی‌که باید به‌ذهـن سپرده شود را می‌توان بترتیب بعنوان جارختی، چوب‌رختی والبسه‌ی درون اشکاف فرض‌کرد. (به‌شکل ۲۲ رجوع شود)

نکته‌ی مهم دراین نوع برقراری رابطه‌ی حافظه‌ای این است‌کـه اطمینان حاصل کنیم بین‌کلمات هم‌قافیه‌ی اعداد وکلماتی‌که باید به‌ذهن سپرده شود ارتباط کامل و مطمئن برقرار شود، بطوریکه با ذکر شماره،

عدد کلیدی	کلمات کلیدی	اقلامی که باید بخاطر سپرده شود
۱	جك	میز
۲	پلو	گربه
۳	پله	ببر
۴	مار	برگ
۵	گنج	ماهی
۶	کش	پرتقال
۷	نفت	دوچرخه
۸	طشت	کلاه
۹	اره	مرغ
۱۰	مه	انگشت

توضیح : اگر از بی‌قواره‌بودن قافیه‌ها خنده‌اتان گرفت توجه کنید که همین خود میتواند کمك کند بهتر در ذهن بماند و حتما خودتان خواهید توانست قوافی بهتری انتخاب کنید .

شکل ۲۲ــ سیستم خاص شماره ــ قافیه که به‌شکل کمد لباس ارائــه شده است . به متن این‌قسمت مراجعه کنید .

کلمه‌ی هم‌قافیه و بهمراه آن کلمه‌ی مورد نظر بلافاصله به‌خاطر آید. به‌این منظور می‌توان هربار ازیك یا چند مورد زیر کمك گرفته وتصاویر ذهنی را بطرق زیر برقرار کرد:

اغراق آمیز

تصور باید بطور استثنائی و عجیب‌و غریبی بزرگ‌یا با صدای‌مهیب ونظیر آن باشد.

بی‌معنی

درجائی‌که‌امکان پذیرباشدتصویرهای ربط دهنده می‌بایستی تصویر تازه‌را بشکل مسخره یا طنزآمیز بسازد.

جنسی

اگربتوان‌از مسائل‌جنسی مددگرفت، این‌کار را بکنید!

وقیحانه

چیزهای‌زشت وقبیح بطور استثنائی درخاطر نقش می‌بندد!

حسّی

همانند مسائل جنسی، هریك از حواس جسمی به‌ایجاد تصویرماندنی در ذهن کمك می‌نماید.

متحرك

تصویر متحرك نسبت به‌تصویر ثابت مدت طولانی‌تری در ذهن می‌ماند.

رنگین

تاحد امکان روشن و درخشان و پر زرق وبرق باشد.

ساده

دو تصویر می‌بایستی تاحد امکان با حداقل اقلام دیگر بهم پیوند داده شوند. پیوندهای بسیار زیرکانه، مبهم یا مجّرد کمکی نخواهدکرد.

دارای اهمیت است که بهنگام تشکیل تصویرها ، شکل ذهنی بسیار روشنی درمقابل دیدگان درونی خود ایجاد کنیم . برای این منظور ، بهترین راه اغلب بستن دیدگان و بزرگ کردن تصویر درزیر پلکهامیباشد.

برای روشن‌ترکردن این مطلب، با ده قلم داده شده‌ی قبلی تمرین می‌کنیم :

۱ چك میز

چك بزرگی را مجسم کنیدکه به‌بزرگی میز نهارخوری شما بوده، سطح آنرا پوشانده و پایه‌های میز از دسته‌های اسکناس رویهم چیده شده درست شده است .

۲ پلو گربه

دیگ بزرگی راکه درهنگام مهمانی آشپزها بکار می‌برند، تصور کنیدکه درآن برای‌مهمانی مهمی‌که برپا داشته‌اید پلو پخته ودم‌کرده‌اند، صدها نفر مهمان دارید و درموقع کشیدن غذا وهنگامی‌که‌همه‌ی‌مهمانها منتظرند، در دیگ را باز کرده‌اند و جسد يك گربه‌ی بزرگ به‌بزرگی يك یوزپلنگ در روی پلوها پیدا می‌شود !

۳ پله پر

پلکان بزرگی را مجسم کنید که ازجلو پنجره‌ی اتاق شما تا میان ابرها بطور مارپیچ ادامه دارد و هرپله‌ی‌آن ازپری به‌بزرگی‌سطح پله‌ی

معمولی ساخته شده و همه‌ی پرها درهوا موج میزنند .

٤ مار برگ

تصورکنیدکه درباغ زیبائی مشغول قدم‌زدن هستید وبرگ بزرگی از درخت جدا شده و چرخ زنان از بالای سرشما بطرف پائین میآید و به‌نزدیك سرتان‌که رسید تبدیل به‌یك مار غضبناك بزرگی شده و دهان یك متری خودرا می‌گشاید که شمارا به‌بلعد .

٥ گنج ماهی

تصورکنیدکه ماهی بزرگی قد خودتان گرفته‌اید و می‌خواهیدآنرا پاك کنید پس‌از گشودن شکمش یك‌صندوق بزرگ محتوی گنجی‌قیمتی پیدا می‌کنید .

٦ کش پرتقال

کش بزرگی را مجسم کنیدکه به‌یك سرآن پرتقالی به‌بزرگی یك توپ فوتبال بسته و آنرا می‌کشیدکه بطرف یکی‌از عزیزترین نزدیکان خود پرتاب کنید .

۷ نفت دوچرخه

ده‌ها بشکه‌ی بزرگ نفت‌را مجسم کنید که رویهم بالای ترك دوچرخه‌ای بسته‌اید و می‌خواهید سوار آن شده و نفتها را بدینوسیله

به‌شهر دیگری حمل کنید .

۸ طشت کلاه

مجسم کنید وارد خانه شده‌اید ولی می‌بینیدکه مادر، یا همسرتان کلاه شمارا که به‌بزرگی یك طشت شده‌است روی زمین گذاشته و پرآب کرده و دارد درآن رختها را می‌شوید !

۹ اوه مرغ

فرض‌کنید بهترین لباس خودرا پوشیده وبا عجله به‌اداره ، مهمانی یا برای انجام کارمهمی عازم هستید و دراین وقت مرغ بزرگی از بالای سرتان پرواز کرده . . . . (کمی وقیح وبی‌تربیت بشوید !)

۱۰ مه انگشت

تصورکنیدکه درشب مهتاب روی کوه بلندی‌ایستاده‌اید وناگهان پاهایتان شروع به درازشدن کرده و بسرعت رشد می‌کند . بالا، بالا و بالاتر می‌روید تا آنجاکه سرتان به‌ماه می‌رسد وبا انگشت ماه راکه مانند کیکی نرم و ملایم است سوراخ کـــرده و شروع بچرخاندن آن بدور انگشت خود می‌نمائید !

اکنون فوراً به‌صفحه‌ی بعد مراجعه کرده و هرچند کلمه‌ای را که به‌خاطر می‌آورید یادداشت نمائید .

باکمی تمرین خواهید توانست که هربار هرده کلمه را بخاطرآورید، حتی اگر درهمه حال یك روش را بکار برید . کلماتی راکه باید به‌ذهن سپرد می‌توان مانند لباسهای مورد تشبیه ، هربار از چوب‌رخت (کلمات هم‌قافیه با اعداد ــ کلمات‌کلیدی) برداشته ولباس‌دیگری بجایش‌آویزان کرد . (رك : شکل ۲۲) کلماتی‌که باید دائمی باقی مانده و درهرحال نمی‌توان از یادشان برد کلمات کلیدی ــ قافیه‌ای است .

بطوریکه قبلاً اشاره شد روشهای بسیار دیگری نیز وجود داردکه مشابهاً به‌یادآوری آن به‌آسانـــی این روش‌ساده می‌باشد . آنهائی‌کـــه بخصوص مفید هستند عبارتنداز « روش اصلی » که می‌تواند کمك‌کند

تا بیش‌از یکهزار کلمه را به‌روش شماره - قافیه به‌خاطر بسپریم و بهمین ترتیب‌دادن‌کلیدی برای به‌خاطرسپردن اعداد وتاریخها ونیز روش «اسم و صورت» که از دست‌پاچگی جلوگیری و عادت متداول عدم توانائی بخاطرآوردن اسامی یا قیافه‌های اشخاصی راکه ملاقات کرده‌ایم برطرف می‌نماید .

در زیر کلمات کلیدی واقلامی راکه ازصفحات قبل به‌یاد می‌آورید بنویسید :

بطوریکه درطول این‌قسمت متوجه شده‌اید، حافظه اساساً روندی (پروسه‌ای) است ارتباطی و زنجیری‌که بمقدار زیادی به‌کلمات اساسی

وتصورات کلیدی که بطور صحیح مجسم شده باشد متکی‌است . مطالب این قسمت می‌بایستی پس‌از مطالعهٔ قسمتهای آینده مجدداً مورد مرور و مطالعه قرار گیرد .

○ یادداشتهای لازم

فصل پنجم

آماده‌شدن برای گذراندن امتحانات

انواع امتحانات

- آمادگی جسمی
- آمادگی روحی
- مرور آمادگی برای امتحان
- قبل‌از امتحان
- درطول امتحان
- بعداز امتحان
- امتحانات انتخابی (تستی)
- درست یا غلط
- جورکردنی
- پرکردن جاهای خالی یا تکمیل جمله
- چند جوابی
- امتحانات استاندارد و کنکور ــ (توفل ــ جی‌آرئی ــ لوورکمبریج پروفیشنسی تست و غیرو)
- امتحان توفل
- امتحانات انشائی یا نوشتنی
- مقایسه

- نقد
- شرح‌دادن
- شمردن ـ ذکرکردن و نام‌بردن
- اشاره‌کردن
- ارتباط دادن
- نشان دادن
- خلاصه‌کردن
- پرسشهای چند دقیقه‌ای
- یادداشتهای لازم

آماده‌شدن برای گذرانیدن امتحان

امتحان برای نشان‌دادن میزان درك افراد از دوره یا درس معینی است . اگرچه این هدف اصلی امتحانات است ولی کاربرد این منظور اغلب بشکل بدی تعبیر می‌گردد .

امتحان اغلب به‌منظورهای گوناگون به‌کار گرفته می‌شود :

۱ــ شما باید امتحان را بهانه‌ای برای مطالعهٔ مرتب و دلیلی برای مرور مطالب یادگرفته شدهٔ قبلی خود قراردهید . بسیاری از محصلین به‌هنگام امتحانات مطالعات خودرا افزایش میدهند . البته باید چنین کنند. ولی این افزایش باید فقط برای مروری برمطالب باشد ونه برای یادگیری مطالب برای اولین‌بار . اگر چنین باشد امکان داردکه مطالب را برای مدت کوتاهی مثلاً چند روزی، تا آخر امتحان، خوب درحافظه نگه داشت و احیاناً امتحان را با نمرهٔ خوبی گذراند ولــی ، این‌گونه یادگیری‌ها بعداز مدت کوتاهی‌که از امتحان گذشت بی‌اثر مانده واکثر مطالب یادگرفته‌شده ازخاطر می‌رود، زیرا درحافظهٔ کوتاه مدت حفظ شده و زود فراموش‌می‌شود . (به‌این‌علت است‌که اغلب محصلین علیرغم مطالعهٔ فراوان و روزها و شبهای متمادی «حفظ‌کردن» مطالب زیاد در ایام‌کنکور، نتیجهٔ مطلوب‌را ازاین امتحان‌به‌دست نمی‌آورند) . مهمترین

عیب این‌گونه فراگیری اینست‌که درهنگام بازپس‌دادن، بـا پس وپیش شدن یکی دوجمله ویا جاافتادن یکی دوعبارت، تمام مطالبی‌که بازگو می‌کنیم یا روی‌ورقه‌ی‌امتحان‌می‌نویسیم‌بی‌مفهوم‌وبی‌سروته‌به‌نظرمی‌رسد واغلب دراین موارد است‌که شاگردان غر می‌زنندکه اینهمه خواندیم و زحمت کشیدیم و معلم به‌ما نمرهٔ خوب نداد ! وهرگز توجه ندارند که معلم ، صرفنظر از ارزشهای انسانی و وظیفهٔ وجدانی‌خود، برای‌ارزش‌یابی کارش هم‌که باشد، همیشه مایل است‌که شاگردانش با نمرات عالی قبول شوند . محصل باید عیب کار را در خودش جستجو کند .

۲ــ شما باید نتیجهٔ امتحان را برای ارزش‌یابی میزان درك و فهم خود از مطالب درسی به‌کاربرده و معلوم کنیدکه درچه قسمتهائی‌احتیاج به‌فعالیت بیشتری دارید . به‌این معنی‌که باتوجه به‌نتیجهٔ امتحانات ثلث اول و دوم قبل‌از اینکه وقت بگذرد خودرا برای امتحانات آخر مهیا سازید . اگر به‌این نکته دقت‌کنید هرگز سروکارتان به‌امتحانات‌شهریور نخواهدافتاد . و همچنین پس‌از هرامتحان، چنانچه ورقه‌هاپس‌از تصحیح به‌شما داده شود، حتماً باید اشتباهات خودرا مورد تجزیه وتحلیل قرار داده ، با معلم خود مشورت ویا با متن کتابها مقایسه کنید وآنچه را که متوجه نشده‌اید خوب بخوانید و یاد بگیرید چون امتحانات همیشه در یك محدودهٔ خاصی انجام شده و اغلب به‌انحاء مختلف تکرار می‌گردد . پس‌ازدریافت ورقه بانگاه اول‌به‌نمرهٔ کسب‌شده باخوشحالی هوراکشیدن ویا با دلخوری‌غرغرکردن وسپس ورقه را پاره‌کرده ویابه‌کناری‌انداختن مفهومش اینست‌که ازآن امتحان هیچ فایده‌ای نصیب شما نشده‌است .

۳ــ معلمین واساتید نتیجهٔ امتحانات مکرر را برای احتساب نمرهٔ آخر ترم، ثلث یا سال تحصیلی به‌کار می‌گیرند. امکان داردکه درمورد میزان دانسته‌ها و کار شما یك ایدهٔکلی به‌دست آورده باشند ولی برای مراعات عدالت تاحد امکان، امتحان آخر را نیز به‌عمل می‌آورند. اگر در پرسشها و امتحانات مکرر کلاسی نتیجهٔ خــوب گرفته باشید حتماً می‌بایستی‌که امتحان آخر را نیز به‌راحتی وبا نمرهٔ خوب بگــذرانید. (بسیار مهم است‌که محصل دراین امتحانات خودرا بعنوان شاگردی ساعی وزرنگ بقبولاندکه لازمهٔآن درس‌خواندن مرتب‌ومنظم می‌باشد). ولی اگر درامتحان نتیجهٔ مطلوب را بدست نیاوردید قبل‌از آنکه فرصت نهائی از دست شما برود، بهتراست‌که بفکر بوده وهرچه زودتر عقب‌ماندگی‌ها را جبران کنید.

اگر به‌نتایج مثبت امتحانات توجه داشته باشید، خواهید توانست که خودرا ازقبل بهتر آماده سازید. همچنین باید توجه داشته باشیدکه تا هنگامی‌که راه بهتری برای ارزش‌یابی نتیجهٔکار محصلین پیدا نشده است، امتحانات جزء لاینتجزای کار تحصیلی خواهد بود وباید حداکثر استفاده را ازین وضعیت بعمل آورید.

چگونه باید برای امتحان آماده شد.

امتحان چیزی‌بیشتر وبالاتر از معلومات اشخاص را مورد آزمایش قرار می‌دهد. امتحان نظم، فکری و آرامش‌روحی فردرا نیز می‌آزماید. بعضی‌از محصلین دراثــر دلهره و وحشت از امتحان ازپای درمیآیند.

ترس باعث عصبی‌شدن آنان شده و ناگهان مبتلا به‌بیماری می‌گردند. امکان داردکه این فقط یك خود تبرئه‌کردن روانی باشد ویا بطور نیمه ناخودآگاه، یك‌شانه‌خالی‌کردن و فرار از بارمسئولیت خوب‌آماده‌نشدن برای امتحان. برای فرار از مرض تـرس و دلهـرهٔ امتحان لازم است به‌نکات زیر توجه داشته باشید.

آمادگی جسمی

اگر بطور مرتب درس‌خوانده باشید هیچ احتیاجی به‌پُرخوانی تا آخرین لحظات‌قبل‌از امتحان نخواهید داشت. عاقلانه‌ترین راه یك‌خواب راحت و استراحت طولانی درشب قبل‌از امتحان است تا بیدارماندن تا نیمه‌های شب و احیاناً دم صبح و درنتیجه خواب‌آلود وگیج‌بودن در طول امتحان.

سلامتی‌یکی‌از مهمترین عوامل‌برای شرکت موفقیت‌آمیز درامتحان است. با خوراك مرتب ومناسب وخـواب معمول وکافی از خستگی و بیحوصلگی‌اجتناب‌کنید. طوری ازابتدای سال درس‌بخوانیدکه بتوانید درشب قبل‌از امتحان طریقهٔ زیر راکه بهترین نحوه است به‌کار برید: بهترین آماده‌سازی درشب قبل‌از امتحان، مرورکوتاهی برمطالبی است که در روزهای قبل مورد مرور و احیاناً مطالعه قرار داده‌اید. پس‌ازآن استراحت وارجحاً، زود به‌بستررفتن بهترین راه است.

بطورکلی لازم‌است‌که مروروم‌طالعه‌را چند وحتـی چندین‌ساعت قبل‌ازشروع امتحان‌قطع‌کنیم. تا فکروذهن ازحال‌فعالیت وبرانگیختگی

برای یادگیری بیرون آمده ، استراحت کوتاهی داشته باشد . تجربه نشان داده است‌که اگر این فرصت کوتاه استراحت به‌ذهن داده شود همهٔ مطالب مربوطی‌که ماهها وحتی سالها قبل خوانده‌ایم ، درموقع امتحان به‌ذهنمان باز می‌گردد و به‌یادآوری آنها براحتی انجام‌پذیر خواهد بود. ولی کسانی‌که تاآخرین لحظات دست‌از «پرخوانی» برنمی‌دارند درموقع امتحان آنقدرگیج وآشفته می‌شوندکه گاه نخواهندتوانست حتی‌جواب ساده‌ترین مسائلی راکه در دوسه روز اخیر بارها خوانده ویاد گرفته‌اند به‌یاد بیاورند .

بنابراین بهترین راه اینست‌که اگر صبح روز بعد امتحان داریم ، پس‌ازانجام مطالعه و مرور، شب‌را راحت خوابیده وصبح زود بهیچ‌وجه دست به‌مطالعهٔ مجدد نزنیم . پس‌از صرف صبحانه درست مثل اینکه به‌مهمانی می‌رویم با خیال راحت درسر جلسهٔ امتحان حاضر شویم . واگر بعدازظهر امتحان داریم و عادت به‌مطالعه درصبح زود داریم ، حداکثر تا ساعت نه و ده صبح مطالعه‌کرده وسپس کتاب و دفتر را بسته به‌کناری بگذاریم و به‌گردش وتفریح و استراحت مشغول‌شده نهار خودرابراحتی نوش‌جان کرده واگر ممکن باشد قبل‌از رفتن به‌جلسهٔ امتحان چرتی بزنیم، یا اگر عادت به‌خواب ظهر نداریم، روی نیمکت، کانابه، بستر، گوشهٔ آرامی از اتاق ونظیر آن برای مدتی درازکشیده ، چشمها را ببندیم وسعی‌کنیم به‌هیچ‌چیز فکر نکنیم تا تمدد اعصابی‌کرده و سرحال درسر جلسهٔ امتحان حاضر شویم .

طبق تجربهٔ شخصی نویسنده ، استحمام درشب قبل از امتحان،

پوشیدن لباس تمیز ومرتب و زدن عطر وبوی خوش به‌خود برای ورود به‌جلسهٔ امتحان درست مثل اینکــه به‌مهمانی می‌رویم، درایجاد اعتماد به‌نفس و کم‌کردن دلهره و راحتی خیال و درنتیجه لذت‌بردن از امتحان و موفقیت با حداکثر نمرهٔ بالا تأثیر بسیار زیادی خواهد داشت .

اینها همه درصورتی امکان‌پذیر خواهد بودکه بطور مرتب مطالعه و مرورکرده و به‌مطالب درسی تسلط کافی داشته باشیم .

آمادگی روحی

لازم است‌که فکر و روح انسان مانند بدن وی در وضعیت خوبی از سلامتی قرار داشته باشد . اگر مواجه با دلهره ویا فراموشی‌های گاه وبیگاه و ناگهانی می‌شوید و آنچه راکه لازم است به‌خاطر آورید در موقع نیاز ازیاد می‌برید، لازم است‌که درعادات مطالعهٔ خود تجدیدنظر بنمائید . قبل‌از ازدست‌دادن فرصت کافی، چنان مطالعه و مرورکنیدکه درآخرین لحظات دچار پشیمانی و دلهره نشوید . همانطورکه اشاره‌شد، چندساعت قبل‌ازامتحان دست ازمطالعه برداشته واستراحت‌کنید . انرژی خودرا با بحث با دوستان برسر جزئیات و بانگرانی وسعی ناگهانی‌برای به‌یادآوری چیز معینی‌به‌هدر ندهید. اینگونه فشارها فقط شمارا مأیوس کرده و روی روحیهٔ شما تأثیر منفی خواهد گذاشت . حداکثر کوشش خودرا بعمل آورده وبا خونسردی به‌خود تلقین‌کنیدکه به‌درسها مسلط هستید . این قابل قبول است‌که امکان دارد کمی عصبی شده و گرفتار دلهره بشوید ولی به‌خاطر داشته باشیدکه وضعیت امتحان‌دادن به‌دورهٔ

تحصیل محدود نشده وانسان درتمام طول زندگی خود درحال امتحان دادن خواهد بود .

مرور آمادگی برای امتحان

به‌هنگامی‌که موعد امتحانی اعلام می‌شود بطریق زیر می‌توانید خودرا به‌بهترین نحوی آماده سازید :

۱ـ در اولین فرصت و بدون اتلاف‌وقت، برنامهٔ مطالعه و مرور خودرا طرح کنید. برنامه را طوری طرح کنیدکه فرصت‌کافی برای‌ادامهٔ مطالعهٔ مستمر داشته باشید . ولی گاه وبیگاه وبطور مکرر ساعاتی را برای مرور دقیق و آگاهانهٔ آنچه‌که مطالعه کرده‌اید درنظر بگیرید. چند نوبت فرصتهای کوتاه برای مرور مکرر خیلی مؤثرتر و نتیجه‌بخش‌تر از یك دوره مرور طولانی خواهد بود .

۲ـ منظور از مرور، دوباره‌خوانی متن ویا حفظ‌کردن نکات و فرمولها در آخرین لحظات نیست . اگر مرتب مطالعه کرده باشید، فقط احتیاج به‌نگاهی به‌یادداشتها و خط‌کشیدن زیر نکات مهم متن خواهید داشت . برای این‌منظور، نکات اصلی ومطالب مهم ومبحث‌ها را خلاصه نمایید . مطالب‌درسی‌را بصورت ارتباط‌ها والگوهای‌معنی‌دار منظم‌کنید. فرمولها واصل‌ها را درمورد مسائل خاص به‌کار بندید . برای مرور مطالبی‌که بطورکامل درك کرده‌اید وقت خودرا تلف نکنید مگر برای ربط‌دادن آنها به‌قسمتهای بعدی .

وقت و دقت خودرا روی مطالبی‌که خوب متوجه نشده یا درك

نکرده‌اید متمرکز کنید . حل مسائل را تمرین کنید ، به‌سؤالات ممکن (سؤالاتی‌که بنظرتان می‌رسد ممکن‌است طرح شود) پاسخ دهید . (در این‌گونه موارد توجه خاص به‌جملات گویا، ونکات اصلی یا عبارات کلیدی موفقیت شمارا به‌حد اعلا خواهد رساند). همچنین سعی کنید که اطلاعات حاضر را به‌اطلاعات قبلی خود پیوند دهید .

۳ــ آماده‌شدن برای امتحان بطریقی‌که امتحان انجام خواهدیافت کاری بسیار عملی ومؤثر خواهد بود . (انجام تمریناتی‌که در دفترچهٔ کنکور برای راهنمائی داده شده ویا آشنائی کامل با نحوهٔ سؤالاتی‌که درکنکور، و امتحانات قبلی داده شده‌است) . با دقت روی امتحانات داده شده خواهید توانست‌که با نحوهٔ خاص ونوع امتحانی‌که هریك از معلمین واساتید شما می‌دهند آشنا شویدبطوریکه بتوانید حدوداً ونه دقیقاً سؤالاتی راکه معلم شما به‌شما خواهد داد پیش‌بینی‌کنید . اگر مسائلی برای حل به‌شما داده خواهد شد، باید حل مسائل مختلف را فرا گیرید . اگر ازشما تشریح یك تئوری فیزیك ویا شرح وبسط طرز تهیهٔ ترکیبات شیمیائی را خواهند پرسید نحوهٔ تشریح و توضیح را به‌صورت مؤثر یاد بگیرید . اگر ازشما توضیح علت و معلولها، تأثیرات عوامل مختلف در پیشرفت‌ها خواسته خواهد شد، توجه خودرا روی‌کل‌مطالب آن درس خاص و ترکیبات دورهٔ درسی و ارتباطات قسمتهای مختلف آن با یکدیگر متمرکز سازید . بطور خلاصه، هردرسی را به‌همان طریقی‌که امتحان خواهد شد و آنرا به‌کار خواهید برد بخوانید .

۴ــ پس‌از آنکه کراراً درسها را بطورخلاصه در روزهای قبل‌از

امتحان مرور کردید، شب قبل‌از امتحان کل درسها را سریع وخلاصه مرورکنید. وسواس زیاد بخرج ندهید. زودتر به‌رختخواب بروید وبا خیال راحت استراحت‌کنید. احیاناً صبح روز بعد امکان داردکه مرور مختصری به‌بعضی از قسمتها بکنید ولی انتظار نداشته باشیدکه چیز تازه‌ای فرا گیرید این‌هنگام (یعنی لحظات قبل‌از شروع امتحان) برای یادگیری نکات تازه خیلی دیراست و جزآنکه فراگرفته‌های قبلی خود را نیز مغشوش‌کنید و ذهن خودرا آشفته سازید وقوت قلب خودرا از خود گرفته و فکر خودرا درهم بریزید کار بیشتری انجام نخواهیدداد. (مگر آنکه امتحان دربعدازظهر آنروز باشدکه چند ساعتی فرصت خواهید داشت فقط برای مرور نه‌برای مطالعهٔ دقیق).

درین لحظات با نگاهی فوری‌وجنگی! به‌رئوس مطالب می‌توانید موتور فکر خودرا طوری‌گرم وآماده سازیدکه با اطمینان کامل‌از اینکه خوب خودرا آماده ساخته‌اید وبا اعتماد به‌نفس فراوان‌که حتماً به‌بهترین نحوی از عهدهٔ این امتحان برخواهید آمد، وارد جلسهٔ امتحان بشوید.

درطول امتحان

قبل‌از شروع به‌نوشتن جوابها، بسیار عاقلانه است‌که با صرف‌وقت کوتاهی ابتدا همهٔ اوراق امتحان را بررسی‌کنید واین با نوع امتحان (انواع امتحانات درصفحات بعد مختصراً تشریح می‌گردد) فرقی نمی‌کند. قبل‌از هرچیز سعی‌کنیدکه به‌دستورات داده شده کاملاً توجه کرده وخوب‌متوجه شویدکه ازشما چه خواسته شده‌است. این بخصوص حائز اهمیت خاص است چراکه بارها مشاهده شده‌که شاگرد بمحض

خواندن کلمات اول سؤال که برایش خیلی آشنا بوده با عجله شروع به نوشتن پاسخ کرده ومطالب زیادی از محفوظات خودرا روی کاغذ آورده وپس‌از صرف‌وقت زیاد ویا گاه پس‌از تصحیح ورقه متوجه شده است که اگرچه همهٔ آنچه نوشته بوده درست بوده است ولی متأسفانه پاسخ اصلی را به‌سؤال نداده است .

اگر به‌شما گفته شودکه وقت خودرا چگونه تقسیم کنید سعی‌کنید بهمان‌ترتیب عمل نمائید . اگر ارزش نسبی (بارم) هرسؤال به‌شما داده شده‌است، توجه کنیدکه اول به‌سؤالاتی بپردازیدکه اولاً مطمئن هستید خوب می‌دانید وثانیاً بهتراست از آنهائی شروع کنیدکه نمرات بیشتری دارند .

اگر چند سؤال انتخابی به‌شما داده شده‌است ، درانتخاب عجله نکنید . سریعاً پاسخ هرقسمت را درمغز خود سرجمع کرده و آنرا که پاسخش کوتاهتر و مطمئن‌تر است انتخاب کنید .

درطول امتحان مراتب زیر را درمد نظر داشته باشید :

۱ــ بمحض گرفتن ورقه به‌خود قوت قلب بدهید وتلقین کنیدکه از عهدهٔ امتحان به‌نحو احسن برخواهید آمد و از امتحان‌دادن لذت خواهید برد . نویسنده درطول ۲۴ سال تحصیلات کلاسیك خود (البته بدون اینکه درهیچ‌سالی ردی داشته باشد) همیشه ازشرکت درامتحانات لذت برده و بخاطر اینکه بطور متعادل و متوسط خوب درس خوانده بوده ، واز اطمینانی‌که ازموفقیت خود داشته، درجلسات امتحانی غرق لذت و رضایت‌خاطر می‌شده وکمتر اتفاق افتاده‌که دلهره وترس‌وعصبیت را تجربه کرده باشد .

۲ـ قبل‌از هرکاری نام و مشخصات خواسته شده را بنویسید. اغلب شاگردان بخاطر عجله‌ای که دارند این‌کار را به‌آخر موکول‌کرده و اغلب دچار دردسر می‌شوند.

۳ـ کمالِ دقت را بعمل آوریدکه طبق دستورات داده شده عمل نمائید. این بخصوص برای امتحانات موضوعی یا انشائی (که درصفحات بعد بآن اشاره خواهد شد) حائز اهمیت است. امکان دارد دستورات و خواسته‌های ممتحن از سؤالی به‌سؤال دیگر فرق‌کند ویا امکان دارد با نحوه‌ای‌که به‌آن عادت کرده‌اید تفاوت داشته باشد. به‌دستورات‌داده شده قبل ازهر سؤال دقت تمام داشته باشید.

٤ـ دقت‌کنیدکه فقط به‌سؤال پاسخ بدهید مخصوصاً در مورد سؤالات انشائی. اگر درطول مطالعه و مرور، سؤال بخصوصی را تمرین کرده وخوب‌فراگرفته باشید، امکان داردکه اغلب برای نوشتن‌آن‌بروی ورقهٔ امتحانی‌خود دچار وسوسه شوید، حتی اگرسؤال امتحانی، بطریق دیگری بیان شده وچیز دیگری ازشما خواسته شده باشد. توجه کنید که اغلب یك‌جواب ناقص مربوط به‌سؤال ازجواب کاملِ ولی غیرمربوط نمرهٔ بیشتری را حاصل می‌کند.

بعضی‌از شاگردان فکر می‌کنندکه هرچه بیشتر بنویسند نمرهٔ بیشتری خواهند گرفت (گویا اصطلاحِ وجبی نمره‌دادن ازینجا پیداشده باشد). البته اگر شاگرد وسعت معلومات داشته وهرچه بنویسد مربوط به‌سؤالِ باشد، این مطلب واقعیت خواهد داشت. ولی اغلب شاگردانی که از پاسخ خود اطمینان ندارند ناچار از «روده درازی» خواهند بود

ومرتب پاسخ خودرا بامید اینکه شاید جواب درستی درلابلای آن پیدا شود طول می‌دهند وهرچه به‌ذهنشان برسد سرهم می‌کنند . معلمین این قبیل «سرهم بافتن‌ها» را با اولین نگــاه تشخیص می‌دهند . سؤال را دقیقاً درمدّنظر داشته فقط به‌آنچه جواب مستقیم آن است بپردازید و سعی‌کنید بطور «مختصر ومفید» و منسجم وکامل پاسخ‌ها را نوشته و از حاشیه‌رفتن بپرهیزید .

۵ـ درطول امتحان بدون‌اتلاف‌وقت و بدون وقفه‌کارکنید . دست وپای خودرا گم نکنید . از عجله، وعصبی‌شدن بپرهیزیــد سعی‌کنید خونسردی خودرا حفظ کنید . اگر با نگاه بنظرتان رسیدکه جوابها را نمی‌دانید، دست وپای خودرا گم نکرده ومطمئن باشیدکه با خونسردی خواهید توانست درست فکرکنید وهمه‌چیز را به‌خاطرآورید . گاه‌بیگاه به‌گذشت وقت‌توجه داشته وبیش‌ازاندازه روی‌یك‌سؤال‌وقت‌تلف‌نکنید.

۶ـ باخط خوانا بنویسید . شکلها را با دقت رسم کنید. اگرشماره و حروف راهنمالازم‌باشدآنها را درست بنویسید بطوریکه برای‌دریافت منظور شما شکی باقی نمانده و مُصحّح دچار اشکال ومعطلی وفکرـ کردن برای دریافت مقصود شما نگردد .

۷ـ پس‌از تمام‌کردن، به‌صندلی تکیه ندهید وباطراف نگاه نکنید که آیا دیگران متوجه شده‌اندکه شما با چه‌سرعتی تمام کرده‌اید . (از زودتمام‌کردن خود مغرور نشوید) . در دادن ورقه عجله بخرج ندهیدکه اغلب بمحض خروج ازسالن امتحان بیادتان میآیدکه یك قسمت‌را قرار بود درآخر بنویسید . ویا قرار بود پس‌از پایان سؤالات یکی‌دوجواب

راکه بطور ناقص یا مبهم نوشته بودید تکمیل نمائید.

اگر زود تمام کردید، بادقت سؤالات و جوابهای خودرا مرور کنید. امکان دارد فاصلهٔ بین ردی وقبولی شما، فقط یك علامت‌اشتباه درجبر، یك صفرکم یا زیاد درحساب، یك نقطه‌ی نفی جاافتاده یاکلمه یا عددی ناخوانا، بوده باشد. در امتحانات موضوعی سؤال را دوباره بخوانید وپاسخ خودرا دوباره مورد دقت قراردهید.

۸ـ پس‌از اینکه ورقهٔ خودرا مطابق میل‌خود مرورکردید، مجدداً نگاه کنیدکه اسم و مشخصات خودرا درجاهای خواسته شده (احیاناً بالای همهٔ ورقه‌های امتحانی) نوشته باشید. اگر اوراق جواب بیش‌از یکی باشد، اغلب اتفاق می‌افتدکه از یکدیگر جدا شده و تصحیح‌کننده درتشخیص آنهاکه متعلق به‌چه‌کسی بوده است، دچار اشکال گردد.

لازم است‌که صفحات نیز شماره‌گذاری شده باشند.

پس‌ازانجام تمام این‌کارها، می‌توانید ورقهٔ خودرا به‌ممتحن بدهید.

انواع امتحانات[1]

امتحانات بطورکلی از دونوع مشخص زیر تشکیل می‌گردد:

۱ـ این‌قسمت میتواند بـرای دانشجویان رشته‌های دبیری و همچنین آموزگـاران و دبیران محترمی‌که در ابتدای راه معلمی قرار داشته واحیاناً کلاسهای توجیهی درمورد نحوهٔ طرح سؤال وامتحان ندیده‌اند مورد استفاده قرار گرفته و میتوانند باتوجه به‌انواعی که در این‌جا بطور خلاصه ذکر می‌گردد سؤالات خودرا طرح کنند. این‌قسمت‌ها درکتاب‌های بعدی بتفصیل شرح داده خواهد شد.

۱ـ امتحانات انتخابی‌که درفارسی به‌تستی معروف شده‌اند .
۲ـ امتحانات انشائی یا نوشتنی (ذهنی) .

هریك از دو نوع امتحان فوق‌الذکر دارای مزایا و محدودیت‌هائی است‌که باتوجه به‌دورهٔ تحصیلی، نوع ومحتوای درس وهدف اصلی از امتحان تفاوت می‌کند .

اول ـ امتحانات انتخابی

این نوع امتحانات‌دارای‌انواع متعددی می‌باشد. اساساً دراین‌گونه امتحانات شخص امتحان‌دهنده محدود می‌شود به‌انتخاب پاسخ درست ازمیان چند جواب‌ممکن . امتحان‌دهنده چیزی نمی‌نویسد وفقط باعلامت مشخص‌می‌کندکه کدامیك از پاسخهای الف،ب، ج، د، یا الف، ب، پ، ت ونظیر آن صحیح است . مزیت این‌گونه امتحانات درآنست‌که :

۱ـ همهٔ دانشجویان دارای شانس برابر بوده و می‌بایستی ازمیان چند جواب یکی‌را انتخاب کنند بدون اینکه احتیاج به‌اظهارنظر، ابراز عقیدهٔ شخصی و اظهار پاسخهای متفاوت داشته باشند .

۲ـ طرز فکر و قضاوت و شخصیت معلم به‌هیچ نحوی نمی‌تواند در تصحیح اوراق تأثیری داشته باشد وهمهٔ اوراق بیك نحو تصحیح می‌شوند، بطوریکه دربسیاری موارد ماشین این‌کار را انجام می‌دهد .

اگرچه این قبیل امتحانات با سرعت وسهولت بیشتری ازنوع دوم و بدون اعمال نظر تصحیح می‌گردد ، ولی الزاماً قابل اعتمادتر نیست .

درین نوع امتحانات از شاگرد خواسته می‌شودکه یادگرفته‌های

خودرا بازشناسی کند واز اظهار وبیان آنها خبری نیست .

اگرچه این‌امتحانات درصورتی‌که خوب طرح شده باشد، امتحان دهنده را وادار به‌تفکر و ارزشیابی انتخابها قبل‌از تصمیم‌گیری برای جواب درست می‌نماید ، ولی از نظـر ارزشیابی توانائی سرجمع‌کردن مطالب وبیان و تفسیر اطلاعات فراگرفته شده توسط امتحان‌دهنده ، ارزش امتحانات نوع دوم یا انشائی را ندارند .

انواع این امتحانات معمولاً بشرح زیراست : درست یا غلـط ، جورکردنی، پرکردن جاهای خالی یا تکمیل‌جمله، چند جوابی ونظیرآن.

نمونه‌ای از سؤالات درست یا غلط

جملات زیر را بخوانید اگر جواب درست باشد دور حرف د خط بکشید واگر غلط بود دور حرف غ :

۱ــ زبان فارسی زبان مادری همهٔ مردم ایران است د غ

۲ــ زبان فارسی زبان رسمی مملکت ما است . د غ

. . . .

درموقع طرح اینگونه سؤالات باید توجه داشت‌که درست و غلط بودن سؤال انحصاراً مربوط به‌متن داده شده می‌باشد و بیشتر بـرای (Reading Comprehension) یا درك مطلب در زبان خارجی‌یا برای ارزیابی

یکی ازطرق خوب تدریس درکلاسهای پرجمعیت این است‌که از شاگردان بخواهیم درس جدیدرا پیش‌ازآنکه درس‌بدهیم، بادقت بخـوانند وبه‌سؤالاتی‌که ازقبل تهیه کرده‌ایم پاسخ دهند . این سؤالات میتواند بطریق فوق یا تشریحی، پاسخ بایك کلمه، جواب کوتاه و نظیر آن باشد .

میزان توجه، دقت‌نظر و درك کلی فرد از متنی‌که دراختیارش گذارده شده به‌کار می‌رود .

سؤالات جورکردنی

درین مورد چندکلمه یا عبارت‌که بشکل ستون در زیرهم نوشته شده داده می‌شود و درمقابل آن ستون دیگری از پاسخهای آنها بطور پس‌وپیش نـوشته می‌شود ، امتحان‌دهنده باید آنها را باهم جورکرده، یا جواب درست را درمقابل کلمات وعبارات ستون اول نوشته ویا حرف یا عدد سمت راست هریك را دربرابر پرسش آن قرار دهد :

حرف‌کنار نام هریك از مخترعین و مکتشفین زیر را درسمت‌راست نام اختراع وآنچه کشف‌کرده‌اند بنویسید .

(توجه کنیدکه تعداد نام مخترعین و مکتشفین بیشتراز اختراعات و مکشوفات است) .

الف . برادران رایت	
ب . ذکریای رازی	۱ـ عکاسی
پ .ساموئل ف. ب مورس	۲ـ تلفن
ت . توماس ادیسن	۳ـ دینامیت
ث . آلفرد نوبل	٤ـ الکل
ج . ربرت فالتون	٤ـ هواپیما
چ . ایگور سیکورسکی	٦ـ تلگراف
ح . جابربن حیان طوسی	۷ـ هلیکوپتر
خ . الکساندربل	

درمثال فوق تعداد اقلام سمت راست بیشتراز تعداد اقلام سمت چپ است . این تعداد می‌تواند برعکس شود یا برابر باشد .

پرکردن جاهای خالی یا تکمیل جمله

دراین نوع امتحان تعدادی مثلاً ۵،۸،۱۰ جمله‌که کلمه‌ای از آن حذف شده نوشته می‌شود وجای کلمهٔ جاافتاده ، بافاصله مشخص‌شده و خالی می‌ماند . کلمات جاافتاده را (به‌تعداد جملات وگاه تعداد بیشتری از تعداد جملات) دربالا می‌نویسند . امتحان‌دهنده می‌باید کلمهٔمناسب را پیدا کرده و درجای خالی بنویسد بطوریکه جمله کامـل ومعنی‌دار بشود :

جملات زیر را بااستفاده ازکلمات داده شده کامل کنید :

زمستان ـ نازك ـ سرد . . .

۱ـ وقتی‌که هوا . . . . می‌شود ما لباس گرم می‌پوشیم .

۲ـ در تابستان لباسهای . . . . به‌تن می‌کنیم .

۳ـ . . . . .

سؤالات تکمیل جمله را می‌توان برای آزمایش مبحث‌های خاصی به‌کار برد . مثلاً جملات زیر را با افعال مناسب (گذشته ساده یا ماضی مطلق) تکمیل کنید :

۱ـ آنها با عجله وارد خانه . . . .

۲ـ یکی‌از آنها کتاب مرا همراه با خود . . .

۳ـ . . .

سؤالات چند جوابی

بهترین پاسخی راکه جملهٔ زیر را کامل می‌کند انتخاب‌کرده روی حرف سمت راست آن علامت × بگذارید :

۱ــ قرون وسطی در اروپا مربوط می‌شود به‌سالهای

الف ــ ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلادی

ب ــ ۵۰۰ تا ۱۱۰۰ میلادی

پ ــ ۱۱۰۰ تا ۱۵۰۰ میلادی

ت ــ ۱۳۰۰ تا ۱۶۰۰ میلادی

۲ــ یکی‌از چهار جواب زیر راکه پاسخ درست است انتخاب‌کرده و روی حرف سمت راست آن علامت × بزنید :

الف . چون

ب . معهذا باران بشدت می‌بارید ما نتوانستیم برای قدم‌زدن

پ . حتی به‌پارك برویم .

ت . اگرچه

۳ــ کلمه‌ای را که متضاد (یـا مترادف و ...) کلمه‌ایست که زیر آن خط کشیده شده انتخاب کرده و روی حرف‌کنار آن علامت×بزنید.

۱ــ چون هوا خیلی مرطوب بود گلها بخوبی رشد کردند .

الف . تر

ب . گرم

ج . تازه

د . خشك

امتحانات استاندارد و کنکور

امتحانات استاندارد اغلب امتحاناتی از نوع بالا می‌باشندکه بمقدار بسیار درسراسر دنیا متداول است. شاید شماهم نام امتحانات انگلیسی نظیر: (TOEFL- G.R.E - Lower Cambridge Proficiency Test ...) را شنیده ویا آنرا گذرانده باشید.

نظر به‌اینکه سؤالات این امتحانات باتوجه به‌پاسخ‌های هزاران محصل بصورت استاندارد در آورده شده‌است، نتیجه‌ای راکه امتحان دهنده می‌گیرد بعنوان میزان استاندارد معلومات وی می‌شناسند درین امتحانات انتظار نمی‌رودکه کلیهٔ سؤالات پاسخ داده شود. چون این امتحانات با ماشین تصحیح می‌گردد، که این‌کار روی ورقه‌های سؤال ممکن نبوده ویا بسیار سخت خواهدبود، معمولاً پاسخ‌ها را باید روی ورقه‌های جواب علامت‌گذاری‌کرد (مانند سؤالات کنکور سراسری ــ آنچه دراینجا درمورد نحوهٔ برگزاری این امتحانات ذکر می‌شود شامل انجام امتحان کنکور نیز می‌باشد).

معمولاً برای شرکت‌درین‌امتحانات باید ازمداد استفاده‌کرد چند مداد نوك‌تیز، مدادتراش وپاك‌کن خوب باید به‌همراه داشت.

در روی ورقهٔ پاسخ نامه می‌بایستی جای معین مربوط به‌هرسؤال را با مداد سیاه کرد. لازم است دستورات مربوط به‌هرقسمت‌را خوب فهمیده وبا دقت‌عمل کنیم. ماشین تصحیح نمی‌تواند قصد اصلی شمارا حدس بزند لذا خطزدن و حاشیه‌نویسی وبا فلش نشان‌دادن پاسخ‌صحیح

و نظیر آن فاقد ارزش خواهد بود . باید بادقت (مطابق شکل ۲۳) فضای پاسخ مربوطه را خوب سیاه کنیم . اگر اشتباه بود کاملاً پاك کرده و درجای دیگرکه فکر می‌کنیم صحیح است علامت بزنیم .

همچنین، نظر به‌اینکه سؤالات را باید روی یك ورقه خوانده و پاسخ را روی ورقهٔ دیگری علامت بزنید، امکان دارد بخاطر عجله و کمی وقت، شماره‌ها را اشتباه کنید واشتباه یك‌شماره و پس‌وپیش‌شدن آن امکان دارد باعث شود تاآخر همهٔ جوابها را غلط بزنید . درنقل جواب هرسؤال به‌شمارهٔ مربوط دقت داشته باشید .

درصفحه‌ی بعد نمونه‌ای از پرسش‌نامه وپاسخ‌نامه‌ای‌که درامتحانات استاندارد و کنکورها به‌کار می‌رود نشان داده شده است :

درامتحانات استاندارد وکنکورها، خواندن وبکاربستن دستورات داده شده درابتدای هرقسمت از اهمیت خاصی برخوردار است . چون این دستورات درهرامتحانی فرق می‌کند وگاه دریك‌امتحان درقسمتهای گوناگون آن نیزمتفاوت است. سعی‌کنید خوب متوجه شویدکه‌پاسخ‌ها را به‌چه صورتی باید بدهید وعیناً عمل‌کنید . درغیر اینصورت امکان دارد پاسخ درست شما جزو پاسخهای غلط شمارش شود .

درابتدای شروع این امتحانات، چند ثانیه‌ای وقت صرف‌کنید و همهٔ اوراق را مورد بررسی سریع قرار دهید (اگر لازم باشد صفحات پرسش‌نامه را بررسی کنیدکه تعداد آن درست بوده، درست چاپ شده

برای توضیح بیشتر و آدرس‌های مربوط به‌ضمیمه‌ی آخر این‌کتاب مراجعه شود .

سوآلات زیر را با دقت خوانده مستطیل زیر حرف مربوط به بهترین پاسخ را روی برگ پاسخ نامه با مداد کاملا سیاه کنید :

۱ـ قرون وسطی در اروپا مربوط می‌شود به سالهای

الف ـ ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلادی

ب ـ ۵۰۰ تا ۱۱۰۰ میلادی

ج ـ ۱۱۰۰ تا ۱۵۰۰ میلادی

د ـ ۱۳۰۰ تا ۱۶۰۰ میلادی

۲ـ . . . باران بشدت می‌بارید ما نتوانستیم برای قدم‌زدن به‌پارك برویم .

الف ـ چون

ب ـ معهذا

ج ـ حتی

د ـ اگرچه

۳ـ درطول تاریخ بسیاری از . . .

پاسخهای‌انتخابی‌خودرا روی این برگ علامت بزنید :



پرسشنامه   پاسخنامه

شکل ۲۳ـ نمونه‌ای ازسؤالات دفترچه‌ی پرسشنامه و ورقهٔ پاسخ‌نامه‌که درامتحانات چهارجوابی (تستی) به‌کار میرود .

باشد و صفحات تکراری درآن نبوده و افتادگی نداشته باشد . اگر اینطور بود بلافاصله به‌ناظر مربوطه و نزدیك‌ترین ممتحن اطلاع دهید که آنرا تعویض‌کند . نظر به‌اینکه گاه پاسخ نامه‌ها و دفترچه‌ها شماره‌

گذاری شده و سؤالات فرق می‌کند، اگـــر در نیمه‌های وقت متوجه اشکالی اساسی درپاسخ نامه یا دفترچهٔ سؤال بشوید خیلی دیر خواهد بود) . همچنین سعی‌کنید با بررسی‌کلی اوراق امتحان ازنوع و نحوهٔ سؤالات، تعداد سوآل در هرقسمت، نحوهٔ پاسخ‌دادن و هرپیشنهادی‌که برای تقسیم وقت داده شده است سردرآورید. هرگز بدلخواه وبه‌شکلی که عادت کرده‌اید جوابها را علامت نزنید (× — o — V —) ببینید که آیا درمورد حدس‌زدن پاسخ‌ها پیشنهادی داده شده‌است یا نه . معمولاً جواب غلط دونمره و جواب جاافتاده یك نمره‌کسر می‌شود . از حدس بعید والله‌بختگی بپرهیزید ولی اگر ایدهٔ مبهمی ازپاسخ صحیح دارید ویا اینکه مطمئن هستیدکه چند انتخاب دیگر دریك سؤال حتماً غلط است، درین صورت اشکالی نداردکه پاسخ صحیحی راکه درمورد آن تردید دارید علامت بزنید . ولی اگر تست نمرهٔ منفی نداشته باشد بهتر است‌که سؤالی را جا نیانداخته واز حدس وگمان پرهیز نکنید . (البته این درمورد امتحانات استاندارد صادق نیست . چراکه اکثراً نمره منفی دارند) .

درامتحانات سه یا چهارجوابی متعددی‌که نویسنده درطول بیست‌و چهارسال تحصیل خود کراراً تجربه کرده و گذرانـــده‌ام به‌ایـــن نتیجه رسیده‌ام‌که بهتراست پس‌ازخواندن این‌گونه پرسشها و قبل‌از نگاه‌کردن به‌پاسخ‌های داده شده، پاسخ درست را در ذهن پیدا کنیم وبعد بایك نگاه، پاسخی راکه باآن مطابقت دارد علامت بزنیم. زیرا یکی‌ازایراداتی که به‌این نوع امتحانات گرفته میشود اینست‌که درمقابل یك جـــواب

صحیح برای هرسؤال دو یاسه جواب غلط رادرجلو چشم امتحان‌دهنده به‌نمایش می‌گذارندکه اغلب بادقت‌زیاد وتمرکز حواس بیش‌از معمولی که امتحان‌دهنده درموقع انجام امتحان بعمل میآورد ، امکـان دارد تعداد زیادی ازاین پاسخهای غلط در ذهنش جایگزین شود . علاوه برآن چون ممکن‌است پاسخ‌ها خیلی نزدیك به‌هم بوده وشباهت داشته‌باشند، اغلب اتفاق می‌افتد باآنکه امتحان‌دهنده جواب‌ها را می‌داند ، دچار تردید و دودلی شده وباصطلاح به‌شك می‌افتد . ولی اگر جواب درست را قبلاً در ذهن آماده کند ، اولاً شك و تردید کمتر بوده و ثانیاً اغلب احتیاج به‌خواندن پاسخهای غلط نداشته و در وقت هـم صرفه‌جوئی زیادی خواهد شد . به‌هنگامی‌که مطمئن شدیدکه دستورات را متوجه شده‌اید . بلافاصله شروع کنید . روی یك سؤال وقت زیادی را تلف نکنید . اگر اطمینان نداشتید آنرا جا بگـذارید و پس‌از انجام سایر سؤالات اگر وقت بود، جاافتاده‌ها را مرور کرده و بیشتر دربارهٔ آنهـا فکر کنید .

دستورات را بادقت بخوانید، بخصوص به‌کلمات اساسی یا کلیدی مهم‌ازقبیل‌همه، هیچیك، هرگز، همیشه، بعضی اوقات، کمترین، بیشترین، کوچکترین، بزرگترین و مخصوصاً : فعل جمله‌که مثبت است یا منفی توجه داشته باشید اغلب تصحیح اوراق براساس وجود این قبیل کلمات درسؤال انجام می‌گیرد . پاسخ درعبارات زیر امکان داردکـه کاملاً متفاوت باشد :

بیشتر مردم در زمستان لباسهای گرم می‌پوشند .

بیشتر مردم در زمستان لباسهای گرم نمی‌پوشند .
همهٔ مردم در زمستان لباس گرم نمی‌پوشند .
بعضی از مردم در زمستان لباس گرم می‌پوشند .
بعضی از مردم در زمستان لباس گرم نمی‌پوشند .
پس‌از پایان امتحان ورقهٔ خودرا مرورکرده واین سؤالات را از خود بپرسید :

۱ــ آیا به‌دستورات به‌طورکامل عمل‌کرده‌ام؟ (دستورات رادوباره خوانده و ببینیدکه درست عمل کرده‌اید یا نه) .

۲ــ آیابه‌همه‌ی‌سؤالاتی‌که برایم امکان داشته پاسخ داده‌ام؟ (مرور کنید و ببینیدکه اگر سؤالات جاافتاده را می‌توانید حالا پاسخ دهید یا بااطمینان بیشتری حدس بزنید) .

۳ــ آیا پاسخ‌ها را بطور دقیق وکامل (در روی‌ورقه‌ی‌جواب) نقل کرده‌ام ؟ (مرورکنید و ببینیدکه آیا حروف مربوطه، اعداد و کلمات را بطور خوانا و واضح نوشته یا علامت زده‌اید . در پاسخ نامه‌های مجزی از ورقهٔ سوآل ببینیدکه برای یك‌پرسش دوجواب‌را علامت نزده باشید. اگر اینطور باشد حتماً یکی‌از آنها را پاك کنید) .

امتحانات انشائی یا نوشتنی

این قبیل امتحانات بطور سنتی درکشور ما معمول بوده است و اکثر امتحانات بطور شفاهی یاکتبی به‌این طریق انجام می‌شده و به‌مقدار زیادی نیز انجام می‌گردد . به‌این صورت‌که مطلب، یا موضوعی را داده

با عبارت « . . . شرح دهید » ، « . . . مقایسه‌کنیــد » ونظیر آن از امتحان‌دهنده خواسته می‌شود آنچه را کــه یادگرفته است بیان نماید . نظر به‌اینکه‌دراین‌گونه‌امتحانات، امتحان‌دهنده‌آزاد است‌که‌یادگرفته‌های خودرا بمیل خود مورد شرح و تفسیر قرار دهد، این‌نــوع امتحان را امتحان ذهنی، یا موضوعی نیز می‌نامند .

نکتهٔ مهم دراین‌گونه امتحانات اینست‌که ممتحن می‌تواند ازین طریق علاوه برمیزان اطلاعات و یادگرفته‌های امتحان‌دهنده ، نحوهٔ بیان یا قدرت نوشتن وافکار وعقاید وطرز برداشت ومیزان اطــلاعات وی همچنین طرز نظم و ترتیب‌دادن نوشته و قدرت منطق و طــرز ارائــهٔ مطالب اورا نیز مورد قضاوت قراردهد .

امتحان انشائی به‌شخص اجازه می‌دهدکه ازمیان اطلاعات ویادـ گرفته‌های خود انتخاب‌کرده و به‌هر طریقی‌که صلاح بداند ومایل باشد منظم کرده و ارائه دهد . با داشتن این آزادی درموقع امتحان لازم است‌که نکات زیر را درمد نظر داشته باشیم :

اول اینکه به‌وقت داده شده توجه کامل‌کرده وطرح نوشتن خود را طوری بریزیم که بتوانیم در وقت داده شده خوب مطالب مورد نظر را نوشته **وبه‌اتمام برسانیم .**

دوم اینکه ، هرسؤال را خوب خوانده وکاملاً متوجه شویم‌که ازما چه خواسته شده‌است . صرف وقت بمدت چند دقیقه برای درك وفهم کامل سؤال خیلی مهم‌تر از آنست‌که برای نوشتن عجله به‌خرج داده وتازه بعداز نوشتن یکی دوصفحه جواب متوجه شویم‌که پاسخ

مورد نظر را نداده‌ایم..

دراینگونه امتحانات معمولاً از شاگرد خواسته می‌شودکه یکی از موارد زیر را انجام دهد.

... مقایسه کنید

درمقایسه‌کردن یکی‌از دومورد زیر درنظر است :

مقایسهٔ وجوه تشابه‌آنچه‌که مورد مقایسه قرار دارد ویا نشان‌دادن اختلافات آنها . در موقع پاسخ‌دادن به‌سؤالی‌که «مقایسه» خواسته شده است، پرداختن به‌موارد تشابه یاموارداختلاف،هردوپاسخ سؤال‌خواهد بود ولی بهتراست‌که تأکید روی یکی بوده و دوقسمت را ازهم بطور مجزی مورد بحث قرار دهیم .

... نقد کنید

درین مورد ازشما خواسته می‌شودکه نظر خودرا درموردی بیان کنید . و چیزی را مورد نقد وانتقاد قرار دهید . درین مورد بایدتوجه داشت‌که **انتقاد یعنی بیان و ذکر نکات مثبت ونکات منفی،** هردوباهم.

... شرح دهید

شرح دادن یعنی دادن جواب نسبتاً کامل با ذکر جزئیات لازم تا آنجاکه وقت داده‌شده واطلاعات ما اجازه دهد . درین حال شما آزاد هستیدکه به‌هر طریقی‌که مایلید وصلاح می‌دانید مسئله را مورد بحث

وحلاجی قرار دهید ولی‌لازم است‌که آنرا تحلیل کرده و به‌همهٔ جوانب قضیه توجه‌کنید و برای تفاوتها، عقاید و نظریات‌خود دلایل‌کافی‌آورده و علت و معلول و نتیجه و غیره را مورد تجزیه وتحلیل قراردهید .

. . . بشمارید ، . . . ذکر کنید یا . . . نام ببرید

درین مورد ازشما خواسته می‌شودکه موارد مورد نظر خودرا (تشابه، اختلاف، جزئیات، مشخصات، ونظیر آنرا) یکی بعداز دیگری ذکر کنید . درین مورد احتیاج به‌شرح وبسط نبوده و هریك از این نکات راکه خواسته شده است درجملات یا عبارات کوتاه وهمانند ردیف‌کرده و بدنبال هم یا زیرهم می‌نویسید .

. . . اشاره کنید[1]

درین مورد معمولاً منظور اینست‌که جواب را بطور کوتاه (مختصر ومفید) نوشته و ذکر جزئیات وشرح و تفسیر وکشیدن شکل‌و نظیر آن مورد نظر نیست .

۱ـ درامتحانات کلاسی، معلمین، درصورتی‌که موارد فوق را مطابق با شرحی‌که داده می‌شود به‌شاگردان آموخته باشند بهمین صورت نیز امتحان خواهند کرد . این شرح‌ها در زبان فارسی به‌صورت استاندارد درنیامده لذا شاگرد باید مطمئن شودکه منظور امتحان گیرنده چه‌نوع جوابی می‌باشد و مطابق آن پاسخ دهد .

ارتباط . . . . . را شرح دهید .

درین مورد می‌بایستی ارتباط بین عقاید و چیزهای مورد بحث را مشخص‌کرده وباتوجه به‌همهٔ جوانب، نتیجهٔ منطقی‌بگیرید . به‌علت‌ایجاد حوادث، وقایع، ومسائل مختلف توجه کرده ونشان دهیدکه چگونه چیزها و وقایع و اتفاقات به‌هم مربوط می‌شوند .

... وشکل آنرا بکشید یا ... نشان دهید :

درین مورد باید مسئله‌ی‌موردبحث‌را با شکل، دیاگرام و اعداد و غیره نشان دهید، ابتدا شکل‌را کشیده وبعد جزئیات مورد بحث را بنویسید وتوجه کنیدکه همه‌چیز واضح وخوانا و مشخص‌باشد . استفاده از رنگهای مختلف به‌مشخص‌کردن بهتر مطلب کمك خواهد کرد .

. . . خلاصه کنید

درین وضع ازشما خواسته می‌شودکه موضوع معینی را بطور فشرده بیان کنید لذا باید به‌کلیات پرداخته ونکات مهم، اصول اساسی، حقایق عمده‌را ذکر کرده وازپرداختن به‌جزئیات پرهیز خواهیدکرد[۱] .

لازم است مجدداً توضیح داده شودکه درموقع دادن امتحان باید دقت کنیدکه منظور وخواستهٔ امتحان‌کننده را خوب متوجه شده و عیناً آنچه راکه دستور داده اجرا کنید تا نتیجهٔ خوب بگیرید .

دیگر اینکه، قبل‌ازشروع به‌نوشتن، افکارخودرا بطورسیستماتیك

۱ــ درقسمت بعدی این‌سری‌که مربوط به‌نوشتن است طرز انجام نوشته‌های گوناگون و انواع آن به‌تفصیل مورد بحث قرار خواهد گرفت .

منظم کنید و خلاصه‌ای از آنچه راکه درنظر دارید بنویسید، یادداشت نمائید. خلاصهٔ خودرا مرورکرده‌و ببینیدکه آیا بطور منطقی منظورشما را مورد بحث و حلاجی قرارداده و نتیجهٔ دلخواه را می‌گیرد یا نه [۱]. پس‌ازآنکه مطمئن شدید همهٔ اطلاعاتی‌راکه می‌دانید درآن گنجانیده‌اید و اطلاعات مربوط به‌سؤال می‌باشد، شروع به‌نوشتن کنید.

دراین نوع امتحان میزان تسلط شما به‌زبان فارسی حائز اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌باشد. امتحان انشائی ایجاد ارتباط ازطریق نوشتن‌بوده و وضوح پیام نویسنده (یعنی شما) بستگی به‌وضوح و روشنی نوشتهٔ شما ونحوهٔ تشریح مطالب توسط شما خواهد داشت. اگر در دستور زبان ضعیف بوده، لغات را بقدر کافی ندانسته باظم وترتیب نوشته (مقدمه، متن و نتیجه) آشنائی نداشته و بدخط بنویسید، این احتمال خواهد بودکه در ارتباط منطقی نوشتهٔ شماگسستگی ایجاد گردد. بسیار اتفاق می‌افتدکه دانشجویانی زحمت زیاد کشیده ومطلب را خوب فرا گرفته‌اند ولی نوشتهٔ آنان آنقدر ضعیف و مبهم و گیج‌کننده ازآب در میآیدکه باوجود آنکه بالاخره به‌نحوی سروته موضوع را به‌هم‌میآورند ولی جای بحث و تفسیر را باقی گذاشته، یا حوصلهٔ مصحّح را تمام کرده و نتیجه این می‌شودکه‌نتوانند نمره‌ی‌کامل‌را بگیرند. همیشه درین قبیل امتحانات سعی‌کنید بهترین نحو نوشتهٔ خودرا ارائه داده خوش‌خط و خوانا بنویسید و سعی‌کنید بطور منطقی نتیجهٔ مطلوب را بگیرید. از

۱ـ به‌قسمت سوم این سری‌کتاب **هنر نوشتن** مراجعه کنید.

اینجاست‌که توجه به‌درس فارسی درمراحل مختلف تحصیلی دبستان و دبیرستان اهمیت خاصی پیدا می‌کند و تأثیر آن درهمهٔ امتحانات و همهٔ دروس دیگر کاملاً روشن می‌گردد . امکان‌دارد درسی‌راکم خوانده باشید ولی با قلم خوب و نوشتهٔ مستدل بتوانید همان اطلاعات کم خود را به‌نحوی واضح و آشکار ارائه دهید که نمره‌ای بیشتراز نوشتهٔ‌کسی بگیریدکه اطلاعات زیادی‌داشته ولی بسیار مبهم‌وبی‌سروته می‌نویسد .

پرسش‌های چند دقیقه‌ای (Quiz)

یکی‌از بهترین طرقی‌که شاگرد را وادار به‌مطالعهٔ مداوم می‌کند پرسشهای چند دقیقه‌ایست . به‌این صورت‌که بعضی‌از معلمین از ابتدای سال با شاگردان خود قرار می‌گذارندکه پس‌از پایان هردرس، پایان هرقسمت، یا هربارکه به‌کلاس می‌آیند[1] امتحان کوتاهی شامل چندسؤال کوتاه ، یا یکی دوسؤال نوشتنی بعمل خواهند آورد . البته درمورد آخر منظورآماده‌بودن شاگردان برای‌امتحان درهربارکه به‌کلاس‌می‌آیند بوده ولزومی نداردکه هربار مدتی‌از وقت‌کلاس‌را به‌این‌منظوراختصاص داد. ولی‌هرچند باریك امتحان کوتاه برای درصحنه نگه‌داشتن‌شاگردان بسیار مفید خواهد بود .

۱ــ معلم درابتدای سال با شاگردان قرار می‌گذارد هربارکه بـرای آن درس بخصوص به‌کلاس می‌آیند باید آماده امتحان‌دادن درس قبلی یا درسهای قبلی باشند تا هرگاه امتحانی بـه‌عمـل آمـد حقـی ازآنان‌ضایع نشود . (اگر امتحان کتبی‌نباشد میتوان درابتدای هـر کلاس از دوسه نفر چندسؤال شفاهی بعمل آورده نمره داد) .

(بشرط آنکه معلم گرفتاری خارجی نداشته وبخواهد واقعاً وقت مختصری روی کلاس صرف کند!).

درعمل معلوم شده درصد قبولی با نمرهٔ بالا برای شاگردانی‌که معلمین آنها را به‌این طریق وادار به‌مطالعهٔ مداوم کرده‌اند خیلی بالاتر از کلاسهائی است‌که درآن ازاین‌گونه آزمایشات خبری نبوده است.

سؤالات این قبیل امتحانات در درسهای مختلف فرق می‌کند. در علوم و ریاضیات ممکن است مسئله‌ای برای حل داده شود، یا ازمحصل خواسته شودکه ماده‌ای را شرح داده، روند یا پروسه‌ای را تشریح کرده، یا عمل و عکس‌العملی را توضیح دهد. درپاسخ سؤالات این دروس درصورتی‌که تشریحی‌باشد می‌بایستی به‌همان طریق مقدمه، متن و نتیجه‌که در دروسی مانند تاریخ، اقتصاد، جامعه‌شناسی، روانشناسی و نظیر آن به‌کار می‌بریم عمل کنیم.

دراین‌گونه امتحانات گاه وبیگاه می‌توان آزمایشات ده دقیقه‌ای داد و درآن سؤالاتی ازنوع نوشتنی را خواست‌که شاگردان جواب بدهند. برای این‌گونه امتحانات، لازم است‌که شاگرد ابتدا باکمال خونسردی یك دقیقه‌ای وقت صرف فهمیدن سؤال و منظم‌کردن رشتهٔ افکار خود ونظم و ترتیب نوشته‌اش بکند وبعد با سرعت مشغول‌نوشتن به‌طریق قابل قبول وقابل فهمی بشود. پس‌از پایان نوشته، مروری‌کلی به‌درستی جملات وتطابق فعل وفاعل وخوانائی‌متن وپیداکردن‌لغزشهای جزئی، لازم خواهد بود تا قبل‌از آنکه ورقه به‌دست معلم افتاده و او آنها را پیدا کرده و نمره‌کسر نماید، خود آنها را یافته واصلاح‌کند.

یادداشتهای لازم

ضمیمه

○ مقدمات امتحان توفل

○ امتحانات توفل وجی‌آرئی (آدرس و نحوه‌ی برگزاری)

امتحان توفل

قسمت زیر از مقدمهٔ دفترچهٔ راهنمای سؤالات امتحانات «توفل» به‌فارسی برگردانده شده است به‌این امیدکه برای کسانی‌که در امتحانات انگلیسی، امتحان اعزام و کنکور و نظیر آن شرکت می‌کنند توجه به‌این نکات ازقبل سودمند باشد .

اشارات سودمند برای امتحان‌دهندگان

پیش‌از امتحان

پرخوانی درشب قبل‌از امتحان مفید نخواهد بود . بهتـــر ازآن استراحت کامل درآن شب است . بعلاوه انجام کارهای زیر به‌شماتوصیه می‌شود :

۱ــ دستوراتی راکه به‌همراه «تست‌های تمرینی» داده شده دوباره بخوانید تا باآنچه که باید درامتحان اصلی انجام دهید آشنا شوید .

۲ــ صبحانهٔ خوبی بخورید که باید حدود ۳ ساعت دراتاق امتحان بمانید .

۳ــ لباس راحت بتن‌کنید . پس باتوجه به‌خواب و صبحانهٔ کافی نبایستی هیچگونه ناراحتی جسمی‌که باعث مزاحمت شما شود، داشتـــه باشید .

۴ــ پیش‌از ترك خانه دقت‌کنیدکه حداقل دو مداد (نمرهٔ ۲) بانوك خوب وسایر چیزهای لازم مانند مدادپاکن خوب وعینك خودرا از یاد نبرید . بد نیست‌که ساعتی به‌همراه بردارید‌که درطــول مدت آزمایش بتوانید حساب وقت‌را داشته باشید .

۵ــ سعی‌کنید کمی زودتر از موعد مقرر خودرا به‌محل برگزاری امتحان برسانیدکه درین صورت مشکلات پیداکردن جای پارك یا اتاق امتحان‌و (شماره‌ی‌صندلی‌مربوط) کمتر دلهره‌انگیز خواهد بود از وقتی که فرصت کافی نداشته و نگران باشیدکه مبادا وقت بگذرد واز حضور شما درجلسهٔ امتحان ممانعت به‌عمل آورند .

با پیروی از دستورات بالا می‌بایستی بدون به‌کاربردن عجله بموقع درسالن امتحان حاضر شده و بدون نگرانی وبا خیال راحت وبا تمرکز کامل حواس به‌سؤالات امتحان بپردازید .

درطول امتحان به‌وقت توجه کنید

زمان دقیق ومحدود برای هریك از پنج قسمت سؤالات معین‌شده است، وقت به‌قدر کافی درنظر گرفته شده ولی وقت زیاد هم، اگر توأم با اتلاف آن برروی‌سؤالاتی‌که پاسخ‌آنها را نمی‌دانید باشد، کم خواهد آمد .

زمان تعیین‌شده برای هرقسمت درجلو آن قسمت از سؤالات در دفترچهٔ پرسشها نوشته شده‌است. ابتدا به‌ساعت خود نگاه‌کرده وحساب کنیدکه چه وقت زمان داده‌شده تمام خواهد شد. درهنگام انجام‌امتحان

گاه و بیگاه به‌ساعت خود نگاه کرده و به‌باقیماندهٔ وقت توجـه کنید . سعی کنید طـوری پاسخ دهیدکه چند دقیقه‌ای برای مرور مجدد و نهائی پاسخ‌ها برایتان باقی بماند .

نحوهٔ علامت‌گذاری پاسخ نامه‌ها

درین آزمایش ازشما خواسته شده است‌که بهترین پاسخ را ازمیان پاسخ‌های انتخابی داده شده برگزیده وجواب انتخاب‌شده را با مداد سیاه (متوسط نمره ۲) برروی پاسخ نامـه‌های مجزی عـلامت بزنید می‌بایستی مستطیل مقابل حرفی‌را که عیناً معادل حرف کنار پاسخ‌انتخابی شما است درپاسخ نامه کاملاً سیاه کنید . نباید علامت شما از خطوط جانبی مستطیل تجاوزکند . اگر لازم دیدیدکه علامتی را پاك کنیدمطمئن شویدکه کاملاً پاك شود . برای پرسش باید فقط یك پاسخ را علامت بزنید . اگر لازم دانستید محاسباتی انجام دهید روی دفترچهٔ پرسش بنویسید نه روی پاسخ نامه. سعی‌کنیدکه کلیهٔ پاسخهای خودرا درپاسخ نامه علامت‌بزنید علامتهائی‌که‌دردفترچه‌سؤال زده شود به‌حساب‌نخواهد آمد .

ابتدا پاسخ‌های ساده را جواب دهید .

اگر ابتدا پرسشهائی‌که جواب آنها را می‌دانید پاسخ دهید وقت کمتری تلف خواهد شد اگر دیدید با یکبار خواندن پرسشی پاسخ‌آنرا می‌دانید، روی پاسخ نامه علامت بزنید و بدون معطلی به‌سؤال بعدی

بپردازید . اگر دریافتن پاسخ درست سؤالی تردید داشتید علامتی کنار آن‌روی دفترچهٔ‌سؤال (نه روی پاسخ‌نامه) زده وسریعاً از آن رد شوید و پاسخ آنرا به‌بعد موکول کنید .

اگر از سؤالی بترتیب بالا رد شوید خیلی دقت‌کنیدکه آن شماره را در روی پاسخ نامه نیز جا بگذارید (ولی علامتی نزنید) درموقع علامت‌زدن روی پاسخ نامه حتماً دقت‌کنیدکه شماره‌ی‌سؤال وپاسخ‌هر دو یکی باشد (قبل‌از علامت‌زدن‌به‌شماره‌ی‌مربوطه نگاهی بیاندازید) . حدس‌زدن بهتر ازپاسخ ندادن است[1] .

شاید برای حدس‌زدن‌پاسخ‌های سؤالاتی‌که جواب‌آنها رانمی‌دانید دچار تردید شوید . دراین امتحان ، بهتراست هیچ سؤالی را بدون پاسخ باقی نگذارید چراکه مبنای نمرهٔ شما پاسخهای درستی‌که علامت زده‌اید خواهد بود . به‌این معنی‌که حدس‌زدن باعث جریمه نشده وفقط جوابهای درست نمره گرفته و نمره‌ای برای جوابهای غلط کسر نخواهد شد. (هرگاه درامتحان توفل شرکت کردید باتوجه به‌دستورات داده شده دقت کنیدکه مبادا دراین روش تغییری داده شده باشد) . لذا چنانچه وقت باقی بود، بهتراست در مورد سؤالاتی‌که پاسخ آنها را

۱ــ توجه داشته باشیدکه دراین امتحان چنین است . امکان دارد در امتحانات دیگر پاسخ غلط نمرهٔ منفی داشته باشد که درآن صورت بهتراست جای سؤالی را که نمی‌دانید خالی بگذارید . همیشه به‌دستورات‌داده شده درابتدای هرامتحان توجه خاص‌داشته باشید. به‌دستورات و راهنمائی‌ها عمل کنید .

نمی‌دانید بطور زیرکانه‌ای حدس بزنید (احیاناً با پیداکردن جوابهائی که مربوط نباشند و نظیرآن) برای‌سؤالات نمرهٔ خاصی نیز درنظرگرفته نشده و نمرهٔ همهٔ سؤالات برابر خواهد بود .

دستورات شفاهی ممتحنین و دستورات کتبی داخل دفترچه‌های سؤال برای کمك به‌شما است دقیقاً به‌آنها عمل نمائید . اگر قبل‌ازشروع امتحان دستورات شفاهی راکه داده می‌شود متوجه نشدید فوراً بپرسید تا توضیح کافی داده شود . این تنها فرصتی است‌که تا وقت باقی است اشکالات خودرا درمورد نحوهٔ عمل رفع کنید . اگر متوجه دستوراتی که داده می‌شود نشوید و شروع به‌پاسخ‌دادن نمائید ریسك کرده‌اید .

پاسخ‌نامه را بررسی کنید :

می‌بایستی چند دقیقه‌ای درآخرامتحان وقت برای بررسی پاسخ‌نامهٔ خود باقی بگذارید .

۱ـ دوپاسخ به‌یك سؤال ـ دقت‌کنیدکه روی پاسخ‌نامه برای هر سؤال فقط یك پاسخ داده باشید . به‌سؤالی‌که بیش‌از یك پاسخ داده باشید ، حتی اگر یکی‌از آنها درست باشد نمره‌ای داده نخواهد شد .

۲ـ اگر سؤالی راکه فوراً جوابش بخاطرتان نیامده یا دریافتن پاسخ صحیح آن تردید داشته‌اید جا گذاشته باشید، امکان داردکه پاسخ سؤال بعدی را بجای آن سؤال روی ورقهٔ پاسخ‌نامه علامت زده باشید و چنانچه بدون توجه سؤالات دیگری را نیز بدنبال آن پاسخ داده باشید امکان داردهرشماره‌را روی‌شماره‌ی‌سؤال دیگر علامت زده‌باشید که به‌این‌ترتیب برای پاسخهای صحیح نیز نمره‌ای نخواهید گرفت چرا

که پاسخ صحیح وقتی‌که برابر شمارهٔ غلط قرار گرفته باشد قادر به‌نشان دادن خود نخواهد بود ! اطمینان حاصل کنیدکه علامتها را در روی پاسخ‌نامه درهمان جائی‌که قصد داشته‌اید زده باشید تا نمرهٔ کامل پاسخ خودرا دریافت‌کنید .

۳ـ جاهای خالی ـ اگر (درآخر وقت) در روی پاسخ‌نامه جاهای خالی برای سؤالاتی‌که از آنها رد شده‌اید باقی مانده باشد انتخابی را که بنظرتان منطقی‌تر میآید علامت‌بزنید حتی اگر هیچ اطمینانی‌ازصحیح بودن آن نداشته باشید .

امتحانات توفل[1] وجی‌آرئی[2]

این قسمت بعنوان راهنمائی مختصر بـرای محصلین وهمکاران دانشگاهی تهیه‌شده که برای ادامهٔ تحصیل عازم خارج ازکشور هستند .

بدون کمترین شك وشبهه‌ای باید اذعان‌کرد که ما برای خودکفائی وبرای اینکه بتوانیم بدون گرفتن کمك ازخارج روی پای خود بایستیم ناچاریم برای استفاده ازمنابع علوم، تکنولوژی، وصنعت پیشرفتهٔ‌غربیان اولاً زبان آنانرا بخوبی‌فرا گیریم وبخصوص درسطح دانشگاهها تدریس زبان خارجی را گسترش داده وبا غنی‌ساختن کتابخانه‌ها ازمنابع علمی ، دانشجویان خود را وادار به‌استفادهٔ هرچه بیشتر ازاین منابع بنمائیم[3] و ثانیاً بمصداق اطلب‌العلم ولو بالصیـن باز ناچاریم کـه تعداد هرچـه بیشتر که امکانات مملکت اجازه دهد تحصیل‌کردگان خودرا برای اخذ

1— TOEFL = Test of English as a Foreign Language .

2— GRE = Graduate Record Examination .

۳ــ دانشجویان ما بخصوص در رشته‌های پزشکی بخوبی این نیاز را درك کرده واکثراً ازسالهای دوم وسوم به‌بعد ازتازه‌های علم ومنابع بی‌شـمار خارجی استـفاده می‌نمایـند . همچنین دانشجویانی‌که به‌اهمیت با سوادشدن واقفند وهدفشان تنها اخذ مدرك علمی نیست همیشه ازاستفاده ازمنابع اصلی بهره می‌گیرند .

تخصص بکشورهای خارج اعزام داریم . خوشبختانه ایــن مطلب بسیار مهم امروز مورد توجه وزارت فرهنگ وآموزش عالی قرار گرفته‌است.

برای تحصیل درکشورهای خارجی ، خصوصاً آمریکا، بسیاری از دانشگاهها از داوطلبانی‌که انگلیسی زبان مادریشان نیست می‌خواهند که امتحان توفل یا جی آرئی ویا هردو را بگذرانند .

دانشجویان رشته‌های ادبیات خصوصاً زبان انگلیسی با این کلمات وامتحانات کم‌وبیش آشنا هستند . ولی برای سایر رشته‌های تحصیلی و اکثرفارغ‌التحصیل‌های این رشته‌ها وبسیاری ازهمکاران هیأت‌های‌علمی دانشگاهها که درایران تحصیل کرده‌اند مختصر توضیحی درین زمینه راه گشا تواند بود .

امتحان توفل صرفاً تسلط فرد به‌زبان انگلیسی را مــورد آزمایش قرار می‌دهد[1] . سالی تقریباً شش‌نوبت درسطح بین‌المللی انجام می‌شود. همچنین سالی شش نوبت نیز درمرکز مربوطه این امتحان را برگــزار می‌نمایند .

برای اخذ اطلاعات کلی همه‌ساله بولتن خاصی منتشر می‌شود که مجانی بوده وچنانچه اسم وآدرس خودرا روی فرم (صفحه بعد)

۱ــ چون درحال حاضر این امتحان درایران انجام نمی‌شود همکارانی‌که ناچار از اخــذ پذیرش از دانشگاههای خارج هستند میتوانند ضمن ارسال فرم‌های مربوطه از دانشگاه مورد نظر بخواهند که پس‌ازعزیمت به‌آن‌کشور دراولین امتحان توفل شرکت خواهند کــرد . در بسیاری ازموارد مورد قبول واقع خواهد شد . ولی درهرحال آشنائی قبلی با این امتحان فرصتی است که نباید ازدست داد .

APPLICANT'S ORDER FORM FOR THE BULLETIN

TOEFL Bulletin for ______________________________
(country)

Your Name ______________________________

Address ______________________________

____

____

zip or postal code

ماشین‌کرده یا با حروف بزرگ الفبا بنویسید و به‌نشانی :

TOEFL Box 2896

Princeton, NJ

08541-2896 U S A

ارسال نمائید، آنرا برای شما خواهند فرستاد .

همچنین میتوانید از نمونه‌ی سوالاتی‌که برای آشنائی داوطلبان تهیه شده‌است با پرکردن فرم زیر :

TOEFL STUDY MATERIALS ORDER FORM

T-01

575-70

Type or clearly Print your name and address

Your Name : ______________________________

Address ______________________________

____

____

zip or postal code

TOEFL STUDY MATERIALS ENCLOSED

وافزودن وجه لازم وارسال آن به‌آدرس یادشده دربالا نمونه‌های موردنظر را دریافت نمائید.

الف ــ نمونهٔ سؤالات ــ شامل حدود نیمی ازسؤالات‌امتحانات سالهای قبل بوده ومشتمل است بر: کتابچه‌ای با هفتاد پرسش تمرینی، پاسخ‌نامه وسیاهه‌ای ازپاسخ‌های درست سؤالات ویك صفحه گرامافون پلاستیکی $\frac{1}{3}$ ۳۳ دورحاوی پرسشهای مربوط به‌میزان «درك‌شنیدن»[1].

ب ــ نمونهٔ ۱ امتحان ــ شامل عین امتحانی‌که درسالهای قبل داده شده، با مطالب توضیحی‌که عبارتند از: دفترچهٔ سؤال مشتمل بر ۱۵۰ پرسش، ورقهٔ پاسخ‌نامه، یك‌نوارکاست حاوی قسمت «درك‌شنیدن» وتحلیلی براین قسمت، کتابچه‌ای حاوی مقدمهٔ کلی برای امتحان، توضیح هرقسمت ازامتحان، توضیح انواع پرسشها، لیستی از پاسخهای درست وتوضیح هریك ازپرسشهای امتحان، که‌کتابچه‌ی‌دستورات‌کامل برای پاسخ‌دادن به‌سؤالات را نیز دربردارد.

ج ــ نمونهٔ ۲ امتحان ــ برمبنای نمونهٔ ۱ با تاکید برقسمت درك شنیدن، مشتمل بر: ۱۷۵ پرسش تمرینی، دوقسمت کامل «درك شنیدن» ازامتحان توفل تازه‌تر ازقسمت قبلی، دوامتحان کامل ازسالهای قبل، سه‌کاست ۶۰ دقیقه‌ای، کتابچه‌ای محتوی دستورات طرزاستفاده ازکاست‌ها، مطالعهٔ پرسشهای تمرینی وامتحان «درك شنیدن»[1] و تستهای کامل، پاسخ‌نامه وپاسخ‌های درست.

1— Listening Comprehension .

طرز سفارش

کلیه‌ی‌وجوه مربوط به‌توفل بایستی با دلار آمریکا ازطریق ، چک بانکی، سفارش بانکی، کوپن‌های‌یونسکو یاکوپن‌های پستی بین‌المللی پرداخت گردد . باید از ارسال وجه غیردلارآمریکا وپول‌نقد خودداری شود .

بهای نمونهٔ سؤالات قسمت الف ۳ دلار آمریکا، وبهای نمونهٔ ۱، قسمت ب مبلغ ۱۳ دلار برای آمریکا وکانادا و۱۷ دلار برای کشورهای خارج، بهای قسمت ج نیز همین مبلغ می‌باشد .

بطوریکه قبلاً اشاره شد امتحان توفل فقط برای میزان تسلط خارجیان بزبان انگلیسی می‌باشد درحالیکه امتحان جی آرئی (برای خارجیان) مخصوص سنجش میزان استعداد وتوانائی علمی افراداست . واز دوقسمت میزان استعداد وامتحان پیشرفته (توانائی علمی از سطح ابتدائی تا فراغت ازتحصیل) تشکیل گردیده است .

مدت امتحان اول دوساعت وپنجاه‌وپنج دقیقه بوده و در صبح برگزارمی‌گردد . درعصرهمان‌روز امتحان پیشرفته نیز بمدت دوساعت‌و پنجاه دقیقه انجام می‌شود . درتاریخ‌هائی‌که بعداً بآن اشاره خواهدرفت میتوان فقط دریك امتحان پیشرفته شرکت نمود .

امتحانات پیشرفته در ۲۰ موضوع زیر برگزار می‌شود :

بیولژی (بیولژی سلولی و زیرسلولی
بیولژی ارگانیزم
بیولژی جمعیتی)

شیمی

علوم کامپیوتر

اقتصاد

تعلیم وتربیت

مهندسی (مهندسی ــ کاربرد ریاضیات)

فرانسه (مهارت‌های درك خواندن ادبیات وتمدن)

ژئولژی

آلمانی

تاریخ (تاریخ اروپا ــ تاریخ آمریکا)

ادبیات درانگلیسی

ریاضیات

موسیقی (تئوری موسیقی ــ تاریخ موسیقی)

فلسفه

فیزیك

علوم سیاسی

روانشناسی (روانشناسی تجربی ـ روانشناسی‌اجتماعی)

جامعه‌شناسی

اسپانیولی (مهارتهای درك خواندن ـ موضوعات مربوط به‌اسپانیا ـ موضوعات اسپانیولی ـ آمریکائی)

این امتحان شش نوبت درسال در روزهای شنبه انجام می‌گیرد. (کسانی‌که معذوریت‌های خاص مذهبی برای امتحان در روز شنبه داشته باشند ـ مثلاً یهودیان ـ میتوانند تقاضای امتحان در روز دوشنبه را بنمایند.

برای کسب هرگونه اطلاعاتی میتوانید به‌نشانی:

Graduate Record Examination

Box 955 Princeton

NJ 08541 U S A

درکلیهٔ مکاتبات اطلاعات زیر را باید بطورکامل ارسال دارید: اسم کامل، آدرس کامل، جنس (مذکر ـ مونث) تاریخ تولد، تاریخ امتحان موردنظر.

پایان

فهرست منابع

REFERENCES :

Arapoff, N. (1970) *Writing Through Understanding,* Holt, Rinehart & Winston, Inc. USA.

Bander, R.G. (1971) *American English Rhetoric,* As above.

Bigge, M.L. (1976) *Learning Theories for Teachers* ,

Busan, Tony (1977) *Use Your Head,* B.B.C. Publications, England.

Eastman, A.M. (Ed) (1969) *The Norton Reader,* Norton Horper & Row publishers, New York .

Derville, L. (1978) *The Use of Psychology in Teaching* , — .

Elsbree, L. et al' (68) *Brief Guide to Rhetoric,* Health & co. USA.

Fontana, D. (1977) *Personality & Education,* Open Books, London.

Fry, E. (1977) *Reading Faster,* Cambridge University Press , London .

Gallo, J.D. (1973) *Shaping College Writing* ,

Holt, J. (1969) *"How Teachers Make Children Hate Reading"* , in *Norton An Reader.* N.Y.

Kintsch, W. (1970) *Learning Memory & Conceptual Progress,* John Wiley & Sons, Inc. N.Y.

Lawrence, M.S. (1975) *Reading, Thinking, Writing*, The univ. of Michigan Press, USA .

Patterson, C.H. (1973) *Humanistic Education,* Prentice-Hall, Inc. New Jerdey .

Shefter,H.(1970) *Faster Reading Self-Taught,* Pocket Books, N.Y.

Smith, N.B. (1969) *Be a Better Reader,* Prentice-Hall, Inc. New Jersey .

Sullivan, K.E. (1976) *Paragraph Practice,* — .

Thonis, E.W. (1976) *Teaching Reading to Non-English Speakers,* Collier McMillan, N.Y.

Yorkey, R.C. (1973) *Study Skills,* McGrow-Hill Book Co. N.Y.

آثار دیگری ازاین نویسنده :

۱ــ مهارتهای خواندن (خودآموز تندخوانی و رفع مشکلات خواندن) شامل :

تازه‌ترین اطلاعات درمورد بهترین نحوه‌ی بکارگیری بینائی به‌هنگام مطالعه واصلاح طرز خواندن با تمرینات کافی برای تندخوانی و رفع مشکلات و «راه‌بندانهای» خواندن .

۲ــ مهارتهای مقاله‌نویسی (طرز نوشتن مقاله‌های پژوهشی، علمی و ادبی طبق استانداردهای بین‌المللی و دانشگاهی) .

(چاپ ششم)

راهنمای کامل برای نویسندگان شامل :

طرز نوشتن مقاله‌های پژوهشی، علمی وادبی، رساله وپایان‌نامه‌ی تحصیلی، راهنمای کامل طرز استفاده ازکتابخانه ونشانه‌گذاری در زبان پارسی . (این کتاب قبلاً بنام هنر نوشتن منتشر شده است) .

۳ــ راهنمای پژوهش‌واصول مقاله‌نویسی (مقاله) شامل :

مقدمات کار پژوهش، مراحل‌پژوهش علمی وادبی

یافتن موضوع، یادداشت‌برداری، ونوشتن مقاله باضافه‌ی طرز نوشتن زیرنویس وفهرست منابع و . . .

این راهنما وکتاب مهارتهای مقاله‌نویسی برای تدریس درکورسهای «اصول‌پژوهش‌ومقاله‌نویسی‌علمی واستفاده‌ی دانشگاهیان» توصیه‌میشود.

Taraneh Publications

Bazarche-y- Ketab, Saadi Square

TEL : 57646

Printed in Ferdowsi University Print House

STUDY SKILLS

Bahram Toossi, Ph. D.

Taraneh Publications

1992

کتابی با زبان ساده

مناسب برای همهٔ گروههای سنی :

محصلین، دانشجویان، داوطلبان کنکور، معلمین محققین، کارمندان وکلیهٔ کسانی‌که با مطالعه سروکار دارند وازکمی حافظهٔ خود مینالند ـ پدران، مادران، معلمین ومربیانی‌که میخواهند درامر یادگیری، حفظ وبه‌یادآوری مطالب درسی بفرزندان وشاگردان خود کمك کنند ـ دانش‌آموزان و دانشجویانی که راه درست مطالعه را نمیدانند ونمیدانند که میتوانند با صرف وقت کم میزان یادگرفته‌های خود را به‌مقدارفوق‌العاده چشم‌گیری افزایش دهند . . .

انتشارات ترانه : مشهد، میدان سعدی، بازارچه کتاب

۹۰۰

۸۵۰ ریال